



## 绿色印刷      保护环境      爱护健康

亲爱的读者朋友：

本书已入选“北京市绿色印刷工程——优秀出版物绿色印刷示范项目”。它采用绿色印刷标准印制，在封底印有“绿色印刷产品”标志。

按照国家环境标准（HJ2503-2011）《环境标志产品技术要求 印刷 第一部分：平板印刷》，本书选用环保型纸张、油墨、胶水等原辅材料，生产过程注重节能减排，印刷产品符合人体健康要求。

选择绿色印刷图书，畅享环保健康阅读！

北京市绿色印刷工程



没经验准妈妈的研究“生”记录

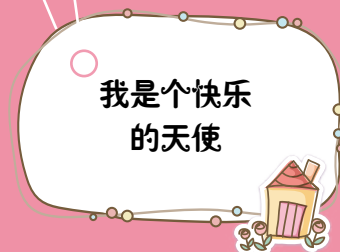
電子工業出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京 • BEIJING



我是个健康  
的宝宝



我是个快乐  
的天使





我是个聪明  
的精灵

我是个漂亮  
的娃娃

爸爸妈妈  
我来啦





## 孕育，如大地般伟大

一枚小小的种子，  
轻轻地，  
被风植入土壤，  
于某一个温煦清爽的日子从酣睡中醒来，  
然后，  
它懂得了大地所有的含义。  
一个孕育生命的女人，  
从创造生命的那一刻开始，  
便是一片丰饶美好的大地。  
接受自然的馈赠，  
倾注所有的爱去灌溉、滋养，  
并温润着这最初的萌芽，  
感受生命的传承，  
体会最伟大、  
最无私的爱和成长。



## 好运会同有准备的女子

孕育是一段神奇的旅程，是一场充满爱的蜕变和一个美丽生命的延续。当你们怀着无比憧憬的心情，准备为爱情开花结果、为家庭增添一个新成员的时候，该怎样让一个优秀的“小蝌蚪”顺利地在自己腹中“安家落户”？当得知自己身体内有一粒爱的种子已经发芽，如何呵护它茁壮地长大？当十月怀胎接近尾声，又如何顺利产下你们心爱的宝贝？

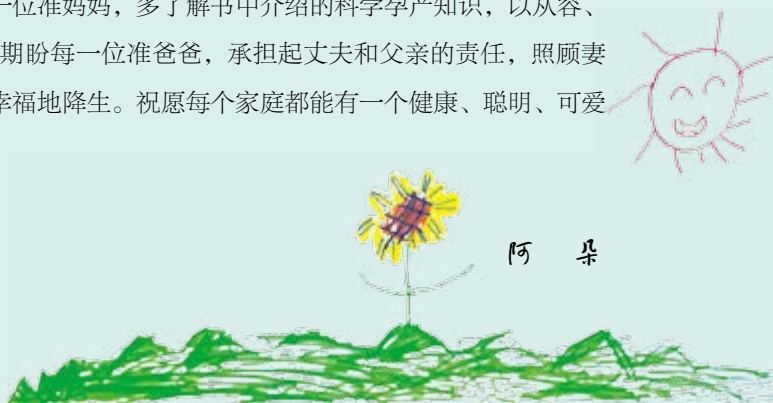
面对着这无数的问号，第一次做父母的你们，在为这个即将到来的小天使激动和欣喜之余，是不是内心中又多了些许的忐忑和担忧……

4年前，我也一样经历过这番充满爱的忐忑，但幸运的是，多年孕产行业的从业经验、丰富的孕产知识给了我很大的帮助与安慰。备孕期间，我把相关的孕产知识汇整好，做成了孕期周记。孕期中，提前了解下一周身体都会发生哪些变化，可能出现哪些生理反应和应该注意哪些事项，如何预防可能出现的身体异常等。好运大概总会追随有准备的女子，于是，我优哉游哉地度过了整个孕期。

直到39周第四天的例行孕检，做胎心监护时，发现规律宫缩已经开始，同时见红了，我意识到宝宝很快就要降生了。思绪停顿3秒钟后，我深呼吸了一口气，告诉自己：镇定！你可以的！之后，我没有留院观察，而是回到家中，记好每次宫缩的间隔，运用拉玛泽呼吸法调整呼吸，等待宫口打开。直到宫缩每10分钟一次时，我在家人的陪伴下来到了医院。大夫诊断说宫口已经开了三指，随即进入待产室，1小时后，宫口全部打开，我被推进传说中的产房，用力、用力，第三次用力时，我的宝贝出生了……

我从容顺畅的孕期和没有手术、告别一针一药的纯天然分娩经历，让周围的很多姐妹都对怀孕分娩放下顾虑、树立信心，同时享受着其中的爱与乐趣，我想是丰富的孕产知识帮助我们。面对着越来越多或焦急或期待的无比信任的眼神，在尽力帮助她们之余，我写了这本书，希望把好的经验和有用的孕产知识与所有准妈妈分享。

我希望通过文字传递爱和健康，真诚期盼每一位准妈妈，多了解书中介绍的科学孕产知识，以从容、幸福的心境和健康的生活习惯迎接宝宝的到来；期盼每一位准爸爸，承担起丈夫和父亲的责任，照顾妻子，呵护胎儿，让宝宝在温馨幸福的家庭氛围中幸福地降生。祝愿每个家庭都能有一个健康、聪明、可爱的宝宝。



# 目录 Contents

## 第一部分

做好准备，孕育你的天使



### 孕前12个月 备孕, 开始!

做好当妈妈的心理准备了吗 / 022

孕前需补充哪些营养素 / 023

坚持完成健身计划 / 024

备孕中的男性要怎么吃 / 024

### 孕前6个月 宝贝计划全面升级

选准一年中最佳的受孕时机 / 026

照顾好你的“大姨妈” / 027

开始记录基础体温 / 028

告别烟酒和咖啡 / 029

做好孕前检查 / 030

### 孕前3个月 进入孕前冲刺阶段

叶酸该怎么补 / 032

不可忽视的口腔检查 / 033

全面培养“有精力”的小蝌蚪 / 034

## 第二部分

做个全能的准妈妈

### 第1周 即将告别“大姨妈”

胎宝成长记 / 036

美妈诞生记 / 036



保持备孕期间的营养水平 / 036

什么时候不宜怀孕 / 037

孕期服药需谨慎 / 038

生男？生女？ / 038

## 第2周 卵宝宝来啦

胎宝成长记 / 040

美妈诞生记 / 040

“一击即中”的秘密 / 041

受孕临场小贴士 / 042

体内环境大扫除 / 043

爱是最好的胎教 / 044

## 第3周 一场关于生命的“播种”

胎宝成长记 / 045

美妈诞生记 / 045

继续补充叶酸 / 046

让辐射不再“隐身” / 046

一定要对这些说“No” / 048

十月胎教胜过十年教育 / 049

## 第4周 你俩的种子发芽了

胎宝成长记 / 050

美妈诞生记 / 050

这些都是怀孕的征兆 / 051

炎炎夏日生活贴士 / 052

散步！散步！ / 052

胎教时间 诗词品鉴

春夜喜雨 / 054

## 第5周 终于当上了“中队长”

胎宝成长记 / 055

美妈诞生记 / 055

算出你的预产期 / 056

适当增加营养储备 / 056

如何选用防辐射服 / 057

孕早期不可忽视的生活细节 / 058

## 第6周 激动的心跳时刻

胎宝成长记 / 059

美妈诞生记 / 059

警惕宫外孕 / 060

准妈妈散步三要素 / 060

夏季驱蚊怎么做 / 061

斑斑点点我不要 / 061

## 第7周 传说中的孕吐要来了

胎宝成长记 / 063

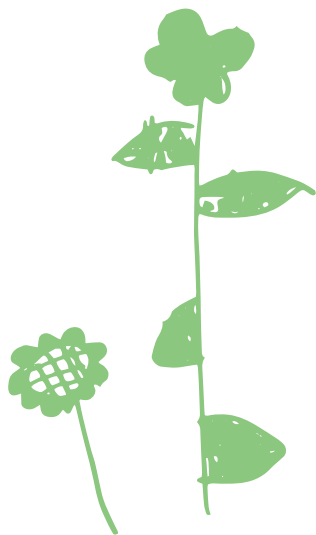
美妈诞生记 / 063

早孕反应是种正常的生理现象 / 064

如何缓解早孕反应 / 065

心理调节很重要 / 066

和宝宝一起享受阳光 / 067





## 第8周 看到宝宝的雏形啦

胎宝成长记 / 068

美妈诞生记 / 068

通过饮食减少早孕反应 / 069

如何避免先兆流产 / 070

准爸爸，所做的一切都源于爱 / 070

美食推荐时间

田园小炒 / 072

培根乳酪面包 / 073

## 第9周 胎宝宝，你好

胎宝成长记 / 074

美妈诞生记 / 074

出现妊娠剧吐要及时就医 / 075

哪些食物不宜空腹吃 / 075

私处变黑是为何 / 076

营养胎教四要素 / 076

## 第10周 萌萌的“豌豆荚”

胎宝成长记 / 077

美妈诞生记 / 077

工作时间三“不要” / 078

十佳食材帮你防辐射 / 078

孕期可以化妆吗 / 080

美育胎教，感受生活中的美 / 080

## 第11周 全家出动“建本孕检”

胎宝成长记 / 081

美妈诞生记 / 081

迎来第一次孕期检查 / 082

准妈妈怎么吃药最安全 / 084

好爸爸进行时 / 084

宝宝的音乐启蒙时间 / 085



## 第12周 度过充满波折的孕早期

胎宝成长记 / 086

美妈诞生记 / 086

宝宝，听我们和你说 / 087

刷牙工具一二三 / 087

孕期如何护理皮肤 / 089

胎教时间 开心时光

吃鱼和下蛋 / 090

什么树结什么果 / 090

## 第13周 幸福的孕期生活开始啦

胎宝成长记 / 091

美妈诞生记 / 091

注意营养的均衡与多样 / 092

掌握做家务的原则 / 092

孕期腹泻怎么办 / 093

运动胎教开始啦 / 093

## 第14周 做个美丽迷人的准妈妈

胎宝成长记 / 096

美妈诞生记 / 096

孕妇装，要舒适也要漂亮 / 097

孕中期可以有性生活吗 / 097

只要妊娠不要纹 / 098

如何进行音乐胎教 / 099

## 第15周 唐氏筛查，忐忑后的快慰

胎宝成长记 / 100

美妈诞生记 / 100

一定要做的唐氏筛查 / 101

“防纹”战役开始啦 / 102

整个孕期应做几次B超 / 103

抚摸是种很美的胎教 / 103

## 第16周 在妈妈肚子里的Happy Time

胎宝成长记 / 105

美妈诞生记 / 105

注意铁质的摄入 / 106

哪些家务适合准妈妈 / 106

教你选购孕期内裤 / 107

美食推荐时间

三鲜蛋羹 / 108

拌豆角 / 109





## 第17周 胎动！这是胎动吗

胎宝成长记 / 110

美妈诞生记 / 110

妈妈与宝宝的亲密感应——胎动 / 111

补钙，从现在开始 / 112

如何缓解颈肩疼痛 / 113

抚摸胎教进行时 / 114

## 第18周 享受孕期的美好

胎宝成长记 / 115

美妈诞生记 / 115

用最本源的方法料理食物 / 116

“防纹”战役取胜的两大关键 / 116

孕期瑜伽让每个女人都完美如初 / 117

改善腰酸背痛的方法 / 119

## 第19周 宝宝，我们聊聊天吧

胎宝成长记 / 120

美妈诞生记 / 120

如何防治孕期贫血 / 121

准妈妈护牙攻略 / 122

不要做个“笨妈妈” / 123

停不下来的语言胎教 / 124

## 第20周 孕程过半啦

胎宝成长记 / 125



美妈诞生记 / 125  
哪种水果最适合孕期 / 126  
让妻子开心的小情趣 / 127  
练习孕期瑜伽的要领 / 127  
美育胎教 探索数独 / 129

## 第21周 孕中期检查全知道

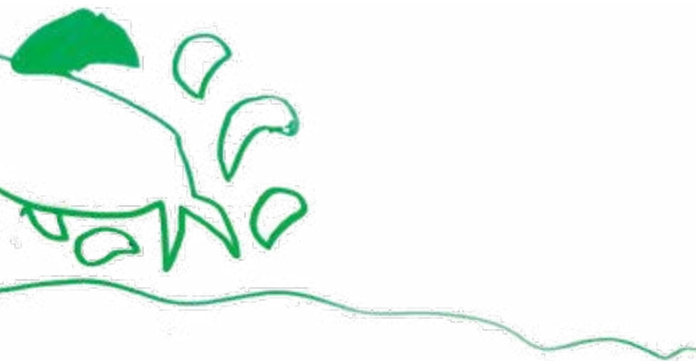
胎宝成长记 / 130  
美妈诞生记 / 130  
孕中期要做哪些检查 / 131  
必须满足的营养元素 / 132  
对于身体的日常护理 / 132  
语言胎教聊什么 / 133

## 第22周 一些甜蜜的小烦恼

胎宝成长记 / 135  
美妈诞生记 / 135  
职场准妈妈营养午餐升级方案 / 136  
腿抽筋了怎么办 / 137  
是“胖了”还是“肿了” / 137  
有效防止水肿的孕期瑜伽 / 139

## 第23周 体重管理

胎宝成长记 / 140  
美妈诞生记 / 140  
管理好你的体重 / 141



掌握孕期不同阶段的体重增长规律 / 142

站有站相, 坐有坐相 / 143

如何改善腿抽筋现象 / 144

孕期瑜伽碎碎念 / 145

## 第24周 让思绪飞舞是一种很好的胎教

胎宝成长记 / 146

美妈诞生记 / 146

良好的睡姿让你一夜好梦 / 147

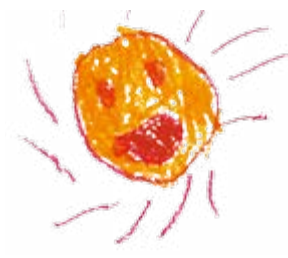
如何让胎教事半功倍 / 148

通过意念描画宝宝的样子 / 148

美食推荐时间

红烩牛肉 / 150

樱桃果冻 / 151



## 第25周 糖尿病, 请远离我

胎宝成长记 / 152

美妈诞生记 / 152

进入营养需求的高峰期 / 153

警惕妊娠期糖尿病 / 153

一定要做的妊娠期糖尿病筛查 / 154

适合孕中期的孕妇瑜伽 / 155



## 第26周 “我”的小家好温暖

胎宝成长记 / 157

美妈诞生记 / 157

宝宝,安心住下吧 / 158  
怎么吃能不“肿” / 159  
日常的正确姿势 / 160  
音乐胎教的几种方法 / 161

## 第27周 我要成为最聪明的宝宝

胎宝成长记 / 162  
美妈诞生记 / 162  
改善妊娠期糖尿病症状的饮食原则 / 163  
准妈妈洗澡须知 / 164  
悉心呵护你的乳房 / 165  
把握宝宝大脑发育的高峰期 / 165



## 第28周 爸爸,我想听你说说话

胎宝成长记 / 166  
美妈诞生记 / 166  
孕后期要做哪些检查 / 167  
用照片记录你最美的孕期 / 168  
爸爸和宝宝通常聊什么 / 168  
胎教时间 美文欣赏  
白色山茶花 / 169

## 第29周 宝宝性格初长成

胎宝成长记 / 170  
美妈诞生记 / 170  
孕后期的营养补充要点 / 171

如何预防巨大儿 / 171  
远离便秘的困扰 / 172  
职场准妈妈抗疲劳秘诀 / 173

## 第30周 我要我的美孕照

胎宝成长记 / 175  
美妈诞生记 / 175  
如何拍出令你满意的孕妇照 / 176  
如何选择最得力的月嫂 / 177  
胎位不正怎么办 / 178  
优美的瑜伽芭蕾式 / 179



## 第31周 严防妊娠期高血压

胎宝成长记 / 180  
美妈诞生记 / 180  
如何防治妊娠期高血压 / 181  
准妈妈可以长时间看电视吗 / 182  
漏尿怎么办 / 183  
胎教时间 意念胎教——画出你心中的宝贝 / 183

## 第32周 婴儿用品! Let's Go!

胎宝成长记 / 184  
美妈诞生记 / 184  
婴儿用品购物清单 / 185  
你的羊水有多少 / 189  
良好的生活习惯可防治静脉曲张 / 189

美食推荐时间

锦绣豆腐串 / 190

肉丸烧冬瓜 / 191

## 第33周 体重, 慢点长

胎宝成长记 / 192

美妈诞生记 / 192

控制孕期体重的方法 / 193

感觉“烧心”怎么办 / 194

要整夜保持左侧卧的睡姿吗 / 195

带你进入冥想世界的瑜伽英雄式 / 196

## 第34周 分娩方式, 你做主

胎宝成长记 / 197

美妈诞生记 / 197

自然分娩的好处 / 198

自然分娩需要具备哪些条件 / 199

剖宫产的利与弊 / 199

必须选择剖宫产的情形 / 200

## 第35周 自然分娩的秘诀

胎宝成长记 / 201

美妈诞生记 / 201

如何减少顺产的疼痛 / 202

拉玛泽呼吸法的五大步骤 / 203

雾霾天怎么办 / 204

胎教时间 意念胎教——写给宝贝的一封信 / 205





## 第36周 我要睡个好觉

胎宝成长记 / 206

美妈诞生记 / 206

是什么扰乱了你的睡眠 / 207

改善睡眠的生活习惯 / 208

缓解疲劳与失眠的饮食方案 / 208

早教时间

以涂鸦对抗填鸭——开启孩子的绘画世界 / 209

## 第37周 越发频繁的宫缩来了

胎宝成长记 / 211

美妈诞生记 / 211

假性宫缩？临产宫缩？ / 212

入院分娩前的准备 / 212

可以休产假了吗 / 213

胎教全面进行中 / 213

## 第38周 随时准备迎接你的宝贝

胎宝成长记 / 214

美妈诞生记 / 214

待产包里有什么 / 215

记住这些临产征兆 / 216

乳房护理有助于产后哺乳 / 217

美食推荐时间

凤尾虾 / 219

蒜蓉西蓝花 / 220



## 第39周 牢记减轻产痛的秘诀

胎宝成长记 / 221

美妈诞生记 / 221

呼吸方法是顺利分娩的关键 / 222

会阴侧切会影响以后的性生活吗 / 222

准爸爸该做什么 / 222

为胎儿传递正能量 / 223

## 第40周 我的天使, 欢迎你来

胎宝成长记 / 224

美妈诞生记 / 224

怎么吃能帮助分娩 / 225

良好的睡眠是积聚能量的重要途径 / 225

过了预产期没有动静怎么办 / 225

正确对待产痛, 从容面对分娩 / 226

自然分娩全过程 / 228

剖宫产大揭秘 / 230



## 第四部分

从容度过你的月子期



### 第1周 产后恢复的关键期

- 产后第一天 / 234
- 分娩当天的饮食安排 / 235
- 什么是恶露 / 236
- 如何帮助子宫复原 / 236
- 产后排尿很重要 / 236
- 不同分娩方式的伤口如何护理 / 237
- 第一周饮食要点 / 238
- 如何“下奶” / 238
- 该喝催乳汤了 / 239
- 什么时候可以开始活动 / 239
- 两个促进产后恢复的动作 / 239

### 第2周 补养纳新阶段

- 了解恶露排出的变化 / 240
- 月子里的饮食原则 / 240
- 这些食物要多吃 / 241
- 究竟能否洗澡 / 242
- 母乳喂养的正确姿势 / 242
- 刺激乳汁分泌的方法 / 243
- 床上产后保健操 / 243

### 第3 ~ 6周 帮助身体回到最佳状态

- 为什么要坐月子 / 244
- 坐月子的饮食禁忌 / 245
- 如何预防乳头皲裂 / 247
- 对产后抑郁Say “No” / 247
- 我要恢复产前的紧致 / 248
- 何时可以有“房事” / 248
- 产后运动的注意事项 / 249

## 第一部分

做好准备，孕育你的天使





## 孕前12个月 备孕，开始！

### 做好当妈妈的心理准备了吗

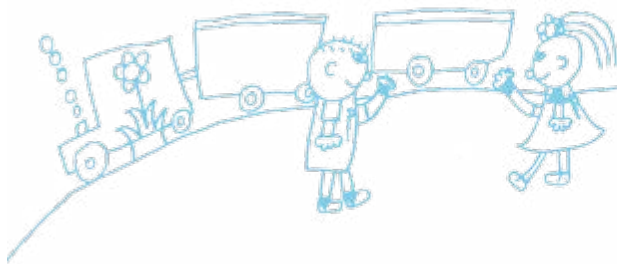
怀孕和分娩是女人一生最为重要的事情之一。很多人说，一个女性只有经历了恋爱、婚姻、怀孕、分娩、养育这样的过程，才算是拥有了完整的人生。确实，从女孩到女人，从为人妻到为人母，所有的变化都是女性一生中所要经历的自然过程。

每个女性都渴望有一个健康聪明的小宝宝，但是孕育小生命的过程既充满幸福，又漫长艰辛。所以，从准备怀孕起，未来的妈妈们就要做好充分的心理准备，这种准备有时比各种物质、生活准备更重要。

因为女性怀孕期间的心理状态与情绪变化，不仅会影响自身的身体状况，而且对体内的胎儿发育以及孩子成年后的性格、心理素质都有直接影响。研究证明，有心理准备的准妈妈妊娠反应轻，孕期中并发症较少，胎儿健康成长在优良的环境中，分娩时也会比较顺利。

因此，准妈妈和准爸爸在孕前就应该从心理和精神上做好各种准备，包括从心理上接受怀孕期特殊的变化，如身材、饮食、情绪、生活习惯变化；接受小生命诞生后使夫妻生活空间和自由度比以前小的变化；接受孩子出生后夫妻双方自觉或不自觉地将自己的情感转移的变化；接受妻子怀孕后丈夫需要比任何时候都尽更多责任的变化，如体贴、理解、照顾等。

最后，不管你正在盼望着怀孕，还是始终抱着顺其自然的想法，抑或对即将面临的孕育感到些许的担心，从现在开始，你要调整自己的心态，以平和、自然的心情和愉快、积极的态度，迎接怀孕和分娩。这是你孕育一个健康聪明的宝贝最重要的第一步。



### 孕前需补充哪些营养素

备孕女性从现在开始，要注意调整饮食结构，也就是我们常说的平衡膳食，全面均衡地摄入蛋白质、脂肪、碳水化合物、各种维生素和微量元素等，这些营养素是胎儿生长发育的物质基础。

我们日常可以选择的食物是多种多样的，不同的食物所含的营养素各不相同，没有一种食物是可以囊括身体所需的全部营养素的。只有恰当地选择食物，并合理搭配，才能获得均衡全面的营养。通常我们把各种各样的食物分成五大类，每一类食物都要保证供给。

第一类：谷类，包括米、面、杂粮。它们主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素，是膳食中能量的主要来源。根据身体消耗的不同，每人每天要吃250 ~ 350克谷类食物。

第二类：蔬菜和水果。它们主要提供膳食纤维、各种维生素和微量元素。蔬菜和水果各有特点，不能完全相互替代。育龄女性每天应吃蔬菜400 ~ 500克，水果200 ~ 400克。

第三类：鱼、虾、肉、蛋类，其中肉类包括畜肉、禽肉及内脏等。它们主要提供优质蛋白质、脂肪、微量元素、维生素A和B族维生素。建议每天吃150 ~ 250克这类食物为宜。

第四类：奶类和豆类食物。它们除了含有丰富的蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。豆类含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>等。每天应饮鲜奶250 ~ 500克，吃豆类及豆制品50 ~ 100克。

第五类：油脂类，包括植物油等。它们主要提供能量。植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。每天应吃25克左右的油脂类食物。

这五类食物不能互相替代，每日膳食中都应包括这几类食物，并轮流选用同一类中的各种食物，使膳食丰富且均衡。吃的食物品种越多，摄入的营养素越全面。

备孕女性应将平时的饮食情况与以上各类食物的推荐量做一个比较，假如没有达到要求，应及时进行调整，以保证获得全面而均衡的营养，使身体处于最佳状态。

## 坚持完成健身计划

备孕期间加强运动，可增强身体的免疫力，降低孕期被病菌感染的可能性；同时，能够加强全身肌肉的力量，特别是骨盆肌，有助于顺利分娩；还可消耗体内多余的脂肪，避免孕期发生并发症，等等。

如果你之前没有定期运动的习惯，应该循序渐进地开始运动，先从一些轻松的活动开始，如每天散步20分钟，或者在日常生活中加入一些运动量，如用爬楼梯代替乘电梯，逐步增加运动时长和频率，让身体有个适应的过程。

### 有氧运动很重要

每天坚持30分钟左右的运动，如跑步、健身操、游泳、打球、骑车等，可提高心肺功能，促进新陈代谢，提高自主神经的稳定性，增强耐力和体力。

### 舒缓身心的瑜伽

备孕女性还可选择练习瑜伽，瑜伽能够帮助女性放松、调节神经机能、提高自我控制能力，练习时要注意内心的平静，这样可以为之后的孕期瑜伽打下良好的身心基础。

## 备孕中的男性要怎么吃

备孕期间，除了备孕女性的饮食需要关注，备孕男性的营养摄入也至关重要，这关乎男性的“精力”。特别是一些平时不太注重营养饮食的男性，需要调整自己的饮食习惯，确保充足的营养摄入，打造最强力的“小蝌蚪”。

### 精氨酸是保证精子质量的关键

蛋白质是细胞的重要组成部分，也是生成精子的重要原料，充足的优质蛋白质对提高精子的数量和质量、增强精子活力、提高受孕概率是非常重要的。此外，它还有益于协调男性内分泌机能。精子的蛋白质中含有较多的精氨酸，而精氨酸必须从食物中摄取。当人体内精氨酸大量消耗时，更应及时补充。有备孕计划的男性应合理补充富含优质蛋白质的食物，以保证身体所需。优质蛋白质包括三文鱼、深海鱼虾等，这些海产品不仅污染程度低，还含有促进大脑发育和增进体质的DHA、EHA等营养元素。

除此之外，各种瘦肉、动物肝脏、乳类、蛋类也是拥有优质蛋白质的食物，可以帮助增加精子的营养，提升精子成活率。蛋白质食品当中还含有一些人体所必需的脂肪酸，它们无法通过人体自身合成，只能从食物中获得。

### 合理补充矿物质和微量元素

人体内的矿物质和微量元素对男性生育力具有同样重要的影响。最常见的就是锌、硒等元素，它们参与了男性睾酮的合成和运载的活动，同时帮助提高精子的活动能力以及受精等生殖生理活动。锌在体内可以调整免疫系统功能，改善精子的活动能力。男性体内缺乏锌，会引起精子数量减少，畸形精子数量增加，以及性功能和生殖功能减退，甚至不育；缺硒会减少精子活动所需的能量来源，使精子的活动力下降。

含锌较高的食物有贝壳类海产品、动物内脏、谷类胚芽、芝麻、虾等；含硒较高的食物有海带、墨鱼、虾、紫菜等。

除此以外，维生素含量高的食物，对提高精子的成活质量有很大的帮助。如维生素A和维生素E都有延缓衰老、减慢性功能衰退的作用，还对精子的生成、提高精子的活性具有良好效果。如果长期缺乏蔬果当中的各类维生素，就可能有碍于性腺的正常发育和精子的生成，从而使精子减少或影响精子的正常活动能力，甚至导致不孕。





## 孕前6个月 宝贝计划全面升级

### 选准一年中最佳的受孕时机

受孕的季节也是备孕父母要考虑的重要因素。在优时优境的状态下，可以让最健康、最富活力的精子和卵子在天时、地利、人和时，把父母双方的精良基（因如健康、智慧、性格和容貌等）在受精卵中高度显现。

初秋时节，8 ~ 9月份受孕是最佳选择。这时正值秋高气爽，气候温暖舒适，睡眠、食欲不受影响，又是水果成熟的黄金季节，对孕妇营养补充和胎儿大脑发育十分有利。孕妇的预产期又是春末夏初，气候温和，有利于产妇身体康复和促进乳汁的分泌，孩子衣着逐渐减少，护理较为方便。另外，春夏之交，日光充足，婴儿可有良好的光照条件，有利于婴儿生长发育的骨骼钙化，不易患佝偻病。当进入冬季时，婴儿已逐渐长大，可避开肠道传染病流行高峰。

其次，春末，3 ~ 4月份怀孕，正是春暖花开的季节，此时气候温和适宜，风疹病毒感染和呼吸道传染病较少流行。孕妇的饮食起居易于调适，这样使胎儿在最初阶段有一个安定的发育环境，对于预防畸胎最为有利。日照充足是春季怀孕的又一个好处，在整个妊娠过程中能提供良好的日照条件。孕妇皮肤里的麦角固醇在阳光中紫外线的照射下，能变成维生素D，促进对钙、磷的吸收，有利于胎儿骨骼的生长和发育。另外，太阳光照射到皮肤上，能促进人体血液循环，还能杀菌消毒，对孕妇的身体健康也大有益处。

怀孕后的前3个月，正是胎儿心、脑、肝、肾等重要器官分化和形成的关键时期，如果怀孕早期在冬季，尤其是在北方的冬天，室内空气不流通，孕妇外出的时间较少，孕早期受空气污染的影响较大，那么，胎儿是缺陷儿的相对危险性就会明显高于其他季节。





## 照顾好你的“大姨妈”

备孕女性应特别注意“大姨妈”是否每月准时来访。女性的经期，其实是由于黄体退化造成体内雌孕激素迅速降低，不足以支持子宫内膜的继续增生，子宫内膜坏死剥脱，从而产生月经。正常情况下，女性的月经呈现出规律的周期性，月经周期平均是28天，在21 ~ 35天之间都属于正常。每个周期正常的行经时间为3 ~ 7天。

在月经周期方面，不规律的月经周期，有可能影响你的生育能力。如果月经周期少于21天，常常同时伴有黄体功能不足，大多会存在黄体过早衰退，造成因黄体期明显缩短而导致的月经周期偏短。月经周期超过35天的，很多人认为只要有排卵就不影响受孕，其实还是有影响的，一是因为卵子发育速度慢，不容易生长成为饱满的优质卵子；二是卵子在排出后往往会延续前面的缓慢发育的速度。那么，受精卵就有可能在后来的有丝分裂中出错，导致胚胎的染色体异常，从而发生流产。

在经期时间方面，如果少于3天，可能是雌激素不足，卵泡发育不好，或者子宫发育不良，子宫内膜太薄，等等，自然会影响到孕育宝宝。如果经期超过7天，属于经期过长，这时候你就需要小心，可能是某些妇科疾病所致。雌激素分泌不足、黄体萎缩不全、黄体功能不足以及盆腔炎症、子宫内膜息肉、子宫内膜炎、子宫内膜异位症等均可引起月经过多和经期延长。此外，像黄体萎缩不全和子宫内膜修复延缓，都会使经期延长到10天以上，而所有这些都有可能影响受孕。

女性月经不调是一个很常见的现象，也是许多女性遇到过的烦恼，对于备孕期的女性来说，尤其应照顾好好自己的“大姨妈”。如果遇到经期异常，要尽早到医院接受诊治。





## 开始记录基础体温

基础体温是指人经过6 ~ 8小时的睡眠以后，比如在早晨从熟睡中醒来，体温尚未受到运动、饮食或情绪变化影响时所测出的体温。基础体温通常是人体一昼夜中的最低体温。

观察基础体温的每日变化，可以帮助我们了解自己的生理周期、排卵期，以及是否怀孕、有没有流产征兆等。

正常育龄女性的基础体温与月经周期一样，呈周期性变化，这种体温变化与排卵有关。基础体温通常会随着排卵而升高，月经周期的前半期，体温波动在 $36.6^{\circ}\text{C}$ 以下，排卵后转入月经周期的后半期，体温较前半期升高，波动在 $36.6^{\circ}\text{C}$ 至 $37^{\circ}\text{C}$ 之间，体温上升表示已排卵，约持续2周的高温后，体温再度降低，然后又轮到每月一次的经期。如果怀孕了，基础体温就不会下降，而是持续在高温状态，持续高温是因为怀孕后卵巢分泌的荷尔蒙量增加的缘故。

### 基础体温测量方法

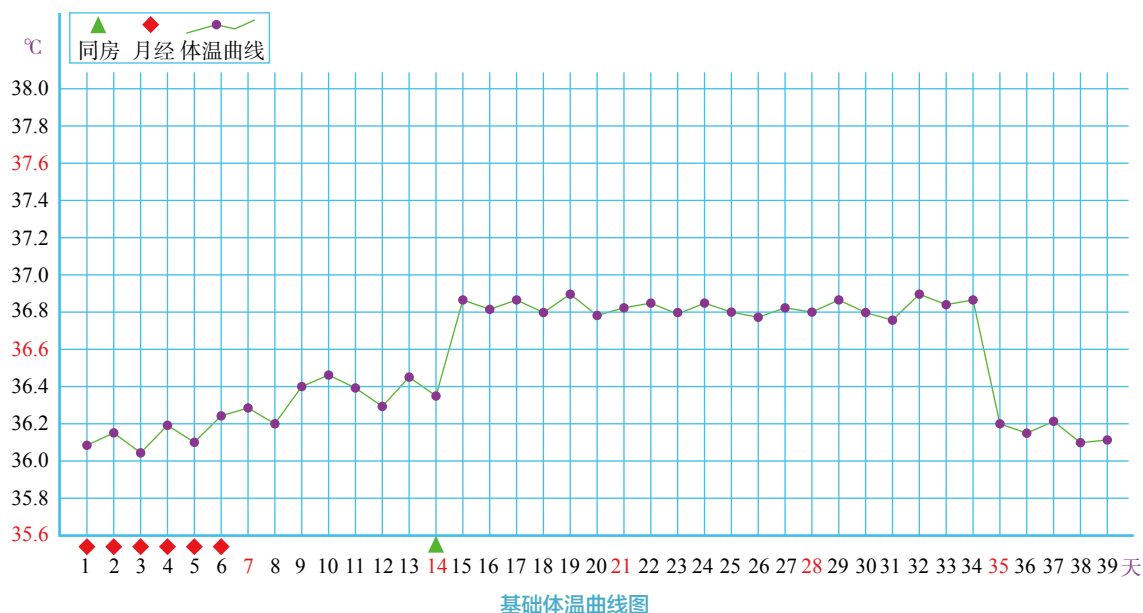
测量基础体温，选用水银体温计和电子体温计都可以。每天晚上睡之前把体温计甩一甩，让水银柱上的度数降下来，不要超过 $35^{\circ}\text{C}$ ，如果是电子体温计则变成初始值，放在清晨醒来后最方便拿的地方。

第二天清晨醒来后，立即将体温计放在舌下5分钟后拿出来读数，一般来讲，口腔温度比腋下温度更加稳定。需要特别注意的是，测量体温前不要起床、大小便、进食或说话等。

### 如何正确记录基础体温（附：基础体温曲线图）

将测量到的基础体温正确地记录在体温记录单上，能反映出卵巢的功能情况。附图为正常育龄女性在一个月经周期中的一张基础体温曲线图。由图所见，前半部分体温较低，后半部分体温升高，呈典型的双相型体温曲线。这种体温曲线表示卵巢有排卵功能，高、低体温曲线交界处为卵巢的排卵日期。图中的纵轴坐标表示体温的度数，每一小格为 $0.2^{\circ}\text{C}$ 。

横轴坐标表示日期和月经周期日，每一小格为1天。从月经来潮的第1天开始，将每天所测量到的体温度数用小点画在相应的体温记录单的格子中，一直到下次月经来潮的前1天为止，最后将各个小点用直线按顺序连接起来，就成为1个月经周期的基础体温曲线。如遇有感冒、发热、腹泻、失眠、饮酒、使用电热毯等情况，往往容易影响基础体温，应在表格下面加以说明。



## 告别烟酒和咖啡

女性对酒精的耐受性低于男性，酒精易集中于滋养胎儿的血液中，影响胎儿身体和大脑的发育。酒后受孕是胎儿先天性畸形、先天智力低下等缺陷的主要原因。备孕女性喝酒，更会直接影响到胎儿的生长发育。

吸烟则会增加不孕和宫外孕的危险。烟叶中的尼古丁能抑制卵子的输送和受精卵的着床，或使受精卵的着床部位发生异常，从而造成不孕或宫外孕。另外，吸烟会降低机体的体液和细胞免疫功能，增加女性生殖道感染的概率。吸烟会引起胎儿的发育障碍，导致流产、早产或先天畸形、低出生体重儿，还会使孕妇发生前置胎盘、胎盘早剥和胎膜早破等严重并发症。因此，烟酒是胎儿健康成长的大敌。备孕女性应该严格遵守不喝酒、不抽烟、不吸二手烟的原则，使宝宝免受烟酒的危害。备孕中的男性也应该积极配合，戒烟戒酒，把宝宝的健康放在第一位。

另外，还需要提醒的是，咖啡和含咖啡因的饮料也在禁食的名单中。咖啡因作为一种中枢神经兴奋药物，虽然毒性不大，排泄较快，但对准妈妈和胎儿仍有不良作用。研究表明，每天摄入300毫克咖啡因，可使受孕概率下降27%。因此，备孕女性应从计划怀孕之日起，就尽量告别咖啡以及茶和其他含咖啡因的饮料和食品。

## 做好孕前检查

孕前检查这些年越来越受到大家的重视，特别是在取消强制婚检后的这些年，各地婚检率明显下降，而新生儿出生缺陷发生的比例却逐年增高。为了未来宝宝的健康，一定要做孕前检查。通常，在准备怀孕前的3~6个月做孕前检查为宜，确定身体是否处于健康状态，以便安排好备孕计划。

### 了解孕前检查项目

在孕前检查过程中，医生很可能会先询问你们一些个人和家庭的情况，包括孕育史、疾病史、家族病史，还有职业状况、工作环境以及正在服用的药物，比如避孕药、保健药等，因为有些药品可能会对胚胎有害，需要在怀孕前及时停药。医生还可能了解你们的生活习惯、饮食运动情况以及是否养了宠物等内容，并根据你们的情况安排孕前检查的项目。

以下讲到的几项孕前检查是最常规的，几乎所有医院的妇产科都可以做，是每个备孕女性都要做的基础孕前检查项目。其他还有一些特殊的检查，主要是针对各种不同的遗传疾病的，可以在做完这些基础检查之后，根据医生的建议单独进行。

### 血常规检查

通过血常规检查可以了解你的血色素数值、白细胞数量、有无潜在感染以及你是否患有贫血。如果你患有严重的贫血，那么，孕期很有可能会因铁的供给量不足而影响胎宝宝的发育，例如易感染、抵抗力下降、生长发育落后等，而且不利于产后恢复。

通过血小板的数值，可以了解你的凝血机能以及你是否有血液系统或免疫系统方面的疾病。红细胞的体积（MCV）及脆性检查，有助于发现地中海贫血携带者。

### 血型检查

如果妻子是O型血（Rh阴性），丈夫是A、B或AB型血（Rh阳性），则有出现胎儿新生儿溶血的可能。

### 尿常规检查

尿常规检查有助于肾脏疾患的早期诊断。怀孕会加重肾脏的负担，严重的可能出现肾功能衰竭，并增加高血压疾病的风险，而且病情会随着孕期的继续而加重，引起流产、早产、胎儿宫内发育受限等，甚至必须终止妊娠。尿常规检查还能够发现准妈妈是否有泌尿系感染或糖尿病等问题。

### 妇科B超检查

孕前检查项目中的B超检查有助于了解子宫卵巢发育的情况，输卵管内是否有积水、肿物，是否有子宫畸形、子宫肌瘤及子宫腺肌症，卵巢内是否有肿物等。如果出现上述这些状况，你可能需要在怀孕之前先进行治疗。

## 心电图、胸部X光检查

孕前检查项目中的心电图、胸部X光检查有助于对你的心脏和肺部进行疾病诊断。

## 肝功能

如果备孕女性是肝炎患者，怀孕后可能会造成胎儿早产等后果，而且肝炎病毒还可直接传播给孩子。通过验血就可以了解你是否有肝炎。

## 妇科内分泌全套

子宫颈刮片检查：

通过白带常规检查，可以筛查滴虫、霉菌、支原体衣原体感染及其他阴道炎症等妇科疾病。如果发现问题，最好先彻底治疗后再怀孕，以免在怀孕后引起流产、早产等危险。

另外，如果你在宫颈癌筛查试验（TCT检查）中发现宫颈有重度炎症及癌变（如宫颈上皮内瘤样病变I、II、III级）或宫颈癌，则需要先进行治疗，并向医生咨询检查后再怀孕。

性传播性疾病检测：

性传播性疾病检测包括梅毒血清检查及艾滋病病毒检验。

染色体检测：

染色体检测能预测生育染色体病后代的风险，及早发现遗传疾病及本人是否有影响生育的染色体异常、常见性染色体异常，以采取积极有效的干预措施。有过反复流产史、胎儿畸形史，或者你与你的丈夫任何一方有家族遗传病史的，医生可能会安排你们进行一次染色体检测。

病毒及弓形体筛查：

对胎儿有害的病毒包括风疹病毒、巨细胞病毒、柯萨奇病毒、疱疹病毒、EB病毒以及弓形体等。如果你家中养过猫狗等宠物或与动物有过接触，在近期吃过半熟或生的肉及生鱼和生菜，近期接触过风疹病人或皮肤出现过红斑、皮疹，或曾有输血、进行器官移植等经历，可以在咨询医生后进行此项检查。这些特殊的病原体有可能引起胎儿宫内感染，同时也是造成新生儿出生缺陷的重要原因之一。

## 孕前检查注意事项

在体检当天清晨需要空腹，不要吃早饭，也不要喝水，因为有些检查项目需要空腹。将早晨起床第一次排的尿液，用干净的小玻璃瓶收集少许，以备化验时使用。B超检查前要憋尿，因为要在膀胱充盈的情况下做B超检查。

此外，女性孕前检查还应注意避开月经期，体检前一天最好不要同房，要充分休息，保证精力充沛。



## 孕前3个月 进入孕前冲刺阶段

### 叶酸该怎么补

叶酸是一种水溶性维生素，是胎儿早期神经发育所必需的一种营养物质。如果准妈妈在孕早期缺乏叶酸，将影响胎儿神经管的正常发育，继而导致以脊柱裂和无脑畸形为主的神经管畸形。

神经管畸形主要发生于怀孕后的前3个月，但如果从怀孕之后再开始补充，由于受孕时间不能马上确知，等到已经确定后再增补，就比较晚了。而且，摄入叶酸后，叶酸浓度达到理想水平，也需要一定时间。所以，应从怀孕之前3个月开始补充叶酸。

人体内叶酸总量为5 ~ 6毫克，但人体不能自己合成叶酸，只能从食物中摄取并加以消化吸收。宝宝在妈妈体内不断生长发育，妈妈的叶酸通过胎盘转运给他，胎盘组织与子宫不断增长，叶酸的需求量越来越大，如不能有意地补充，会使叶酸水平降低。补充叶酸，首先应从最天然的食物补充开始，动物肝、肾和绿叶蔬菜中叶酸的含量都很丰富，你可以让它们经常出现在你的餐桌上。准妈妈们要改变一些烹制习惯，尽可能减少叶酸流失，还要加强对富含叶酸食物的摄入。

富含叶酸的食物有菠菜、油菜、小白菜、西红柿、胡萝卜、南瓜、蘑菇等蔬菜；草莓、樱桃、香蕉、柠檬、桃子、酸枣、葡萄、奇异果、梨等水果；动物的肝脏、肾脏，禽肉及蛋类；豆制品、核桃、腰果、栗子、杏仁等豆类和坚果类食品。

如果不能保证饮食中有足够的叶酸摄入量，处于备孕期的女性应从计划怀孕前的3个月开始，选择服用叶酸补充剂来保证母婴之所需。每天以摄入400微克叶酸为宜。



## 不可忽视的口腔检查

这个时候，你们应该已经做完了全面的孕前检查，不要忘了你的口腔保健。牙周疾病不仅影响准妈妈的健康，严重的还会导致胎儿发育畸形，甚至流产或早产。研究发现，患有牙周疾病的孕妇，其早产的概率可能会提高7倍。其中，牙龈疾病还会增加孕妇患先兆子痫的风险。

此外，孕期荷尔蒙的变化容易诱发“妊娠期牙龈炎”。黄体酮和雌激素水平增高后，可能导致牙龈对牙菌膜内的细菌刺激产生与平时不同的反应，出现肿胀、出血和疼痛等状况。如果你在怀孕前就很注重牙齿健康，就能够有效地减少孕期患牙病的风险。所以，你应在怀孕前3个月内到口腔科做一次彻底的口腔检查和必要的治疗，接受口腔大夫的健康指导，保证孕期牙齿健康，以免产生不必要的困扰。





## 全面培养“有精力”的小蝌蚪

当孕育宝宝提上日程以后，老公也要积极配合备孕，将自己的生活方式调整到最健康的状态，保证良好的生活习惯和营养摄取，做个强壮的准爸爸，为宝宝的出生酝酿最棒的“小蝌蚪”。

### 不吃影响精子的食物

**芹菜：**男性多吃芹菜会抑制睾酮的生成，从而有杀精作用，会减少精子数量。在备孕期间，男性要尽量少吃芹菜。

**豆腐：**大豆制品含雌激素，多吃对男性生殖系统，尤其是精子生成有不利影响，所以应注意摄入量，只要每周吃3次以下、每次100克以下就没有什么问题。

**可乐：**研究表明，男子饮用可乐会直接伤害精子，影响生育能力，想要宝宝的男性不宜饮用。

**烧烤和油炸的淀粉类食物：**这些食物中含有致癌毒物丙烯酰胺，可导致男性少精、弱精。

**加热的塑料包装食品：**这类食品也是影响男性生育的罪魁祸首，所以，加热食物时必须去除塑料包装。

### 水温过高的洗浴也会影响精子质量

准备当爸爸的男性，请注意别在水很热的浴缸中久泡。若坐浴过久，水温过高，就会导致睾丸内不同成熟阶段的精子停止发育，而成熟的精子则失去活力。备孕期间的准爸爸应用温水淋浴。

### 暂时告别紧身裤

有些男性有穿紧身裤的习惯，备孕期间最好能改一改。研究发现，男性穿紧身裤，会把睾丸压向温度较高的腹股沟管，造成生精功能减退。所以，在孕前3个月最好不要穿紧身裤。



## 第二部分

做个全能的准妈妈





## 第1周 *First Week*

即将告别“大姨妈”



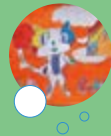
### 胎宝成长记

现在的我，还是以精子和卵子的状态分别存在于爸爸和妈妈的体内。

精子每批数量巨大，体积微小，快速灵敏，每个精子都是“游泳健将”。

卵子每月只有一个，直径约有0.1毫米，是精子的无数倍。她缓慢而稳重，显得巨大珍贵。

### 美妈诞生记



这周，你正处于月经期，这将是未来一年内的最后一次月经。

不要接触有毒物质，如麻醉剂、农药、铅、汞、镉等，不要照射X光等放射性物质。

继续补充叶酸。

开始记录基础体温。

放松心情，开始做情绪胎教，以最平和的心境迎接小宝宝的到来。

### 保持备孕期间的营养水平

刚刚进入孕期的准妈妈身体所需的营养与备孕期间相差不多，不需要大量进补。尤其是孕前已经开始调理身体、计划怀孕的准妈妈，饮食和口味参照你孕前的饮食习惯就可以了。

目前，你需要的营养物质包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、微量元素和维生素。蛋白质主要来自肉类、奶类、蛋类和鱼类。适当地增加热量的摄入量，身体所需的热量主要源于脂肪和碳水化合物。微量元素与维生素的供给来源于奶类、豆类、海产品、肉类、芝麻、木耳、动物肝脏、花生、核桃等。维生素含量较高的食物包括玉米、瘦猪肉、猪肝、鸡蛋、蔬菜和水果类。总的要求是要多吃营养丰富的食物，多吃容易消化的食物，多安排清淡、可口、不油腻的菜肴，以保持准妈妈良好的食欲。

### 什么时候不宜怀孕

要想生下一个聪明可爱的宝贝，第一步就是要种下一粒健康的种子。夫妻双方需要避开一些不利的因素，在心理和生理都适宜的情况下，让“小蝌蚪”和“卵宝宝”相遇。

#### 患病期间不要受孕

因为疾病影响体质、受精卵的质量以及宫内着床环境，患病期间服用的药物可能会对精子和卵子产生不利影响，导致新生儿有缺陷。因此，夫妻双方有人患病时，要等身体康复、停药至少一个月以上再怀孕。

#### 不要在怀孕前接触放射性物质

生殖细胞对X射线的反应非常敏感。如果孕前，特别是腹部照射过X光，需要等4个星期后再怀孕才比较安全。

#### 不要在过度疲劳时怀孕

如新婚蜜月期及旅行途中，由于新婚前后，男女双方为操办婚事、礼节应酬等，体力超负荷消耗，会降低精子和卵子的质量。新婚蜜月时性生活频繁，也会影响精子和卵子在子宫内着床的环境，不利于优生。而人在旅行途中生活起居没有规律，大脑经常处于兴奋状态，加上过度疲劳和旅途颠簸，可能会影响孕卵的生长或引起受孕子宫的收缩，导致流产或先兆流产。因此，最好不要在疲劳过度时怀孕。

#### 情绪压抑时不宜怀孕

处于焦虑、抑郁和压力过大的精神状态下，人的生理功能必然会受到影响，不仅会影响精子或卵子的质量，而且受孕后也会因情绪的刺激而影响母体的激素分泌，从而影响胎儿的生长发育。遇到不愉快的事情时，最好暂时避孕，待情绪改善后，再准备怀孕。

#### 长期处于不良工作环境中不宜马上怀孕

备孕女性如果在工作过程中经常接触刺激性物质、有毒化学物质，受放射线辐射，等等，应在完全脱离上述环境至少一个月后才能受孕。如果工作时高度紧张、休息时间少或需要长时间站立等，应在调整工作强度或换岗后再尝试受孕。

## 孕期服药需谨慎

在整个孕程中，准妈妈万一生病，切记不要自行服药，请务必去医院就医，并将孕周向医生讲清楚，根据医嘱谨慎服药。

孕1 ~ 2周，如服用药物，最好延后受孕的计划。如果在服药期间意外怀孕，应立即将用药情况详细告知医生，医生可以根据用药的种类和性质、用药时胚胎发育的阶段、药物用量多少以及疗程的长短等来综合分析是否有终止妊娠的必要，不要立即决定终止妊娠，以免留下遗憾。

孕3 ~ 10周，属于致畸高度敏感期。这段时间是胚胎各器官分化形成时期，极易受药物等外界因素影响而导致胎儿畸形，所以尽量不用药。如在不知情的状况下服用了药物，应该根据药物的毒副作用以及孕妇出现的症状及时就医，并进行B超等产前诊断，进一步了解胎儿生长发育情况，及时排除胎儿畸形。

孕11 ~ 20周，是中度敏感期。这时候胎儿的器官进一步发育成熟，对于药物的毒副作用比较敏感，不容易引起自然流产，但是药物的致畸作用也比较大。如果在这个时间段服用了不安全药物，应该根据药物毒副作用的大小等因素决定是否终止妊娠。继续妊娠者，应在妊娠中、晚期做羊水、脐血、B超监测胎儿生长情况，以了解鼻骨长度以及颈项皮肤厚度。如果发现胎儿出现异常就应该进行引产，或针对情况进行宫内治疗。

孕20周至分娩前一周，是低度敏感期。这时胎儿各脏器已经基本发育完全，对药物的敏感性较低，用药后不易出现明显畸形，但可能出现程度不一的发育异常或局限性损害，比如耳聋等。

分娩前1周用药应特别注意，因为胎儿成为新生儿时，体内的代谢系统不完善，还不能迅速而有效地排出药物，可能造成药物在胎儿体内蓄积，从而影响胎儿健康。如痢特灵会抑制新生儿的造血功能，造成黄疸、溶血性贫血等；还有的药物会能使新生儿发生低血糖，等等。

## 生男？生女？

在孕育宝宝之前，也许你会幻想美丽妈妈牵着可爱小公主的小手的场景；也许你的脑海会浮现帅气爸爸带着很酷的小型男一起踢球的画面，你们的宝贝是女孩还是男孩呢？最好还是顺其自然，等10个月以后再揭晓这个可爱的谜底，因为迄今还没有一种科学方法能保证准确测出胎儿的性别。也就是说，生男生女取决于多种因素的综合作用。以下这些因素都可能成为生男生女的决定性因素，仅供大家参考。

1. 找准同房的时机：在接近排卵的时候同房，容易生男孩，过了排卵期则容易生女孩，这是因为X精子的寿命比Y精子的寿命短，这样可制造促使Y精子和卵子成功结合的时机。

2. 改变阴道的酸碱度：当女性阴道环境呈酸性时，易怀女儿；当女性阴道环境呈碱性时，易怀男孩。

3. 性高潮控制法：如果想生男孩，就在妻子到达性高潮之后再射精。因为Y精子耐酸能力弱，只有当其处在碱性环境中时，才会比X精子更活跃。

4. 掌握射精部位的深浅：由于酸性环境对Y精子不利，如果在离宫颈入口较远处射精，那么，受伤害的精子就会增加。因此，若想生男孩，应尽量在离子宫颈管最近的地方射精。若想生女孩，则应尽量在阴道入口附近射精，把酸性环境的范围变大，以求耐酸能力弱的Y精子脱落。

5. 饮食控制法：饮食控制是将食物分为酸性、碱性和中性，男性多吃酸性食物，女性多吃碱性食物，可以帮助生男孩；而男性多吃碱性食物，女性多吃酸性食物，则对生女孩较有利。





第2周

*Second Week*

卵宝宝来啦



胎宝成长记

这个孕周末期，妈妈将排出一枚卵子。

爸爸的“小蝌蚪”找到这枚卵子。

当珍贵的卵子与优秀的“小蝌蚪”结合的时候，我就住进妈妈的身体了。

美妈诞生记



你将进入排卵期。

注意营养均衡。

多休息，不要进行高强度运动，让身体保持轻松舒适的状态。

把家布置得浪漫温馨，营造一个和谐轻快的氛围。

如果你一直养着宠物，现在最好把打理宠物的事情交由老公来处理，要注意与爱宠保持一定的距离，尽量不要频繁接触宠物，接触之后要及时洗手。如果怕嫌麻烦，也可将它安置到其他地方去。

## “一击即中”的秘密

有一些准备怀孕的夫妇，经过半年到一年的备孕期，把身体调理到最好的状态后，却迟迟不见怀孕；另一些备孕夫妇却可以顺利地按照之前的计划，孕育出自己的宝宝。这其中有什么秘密呢？

这就要了解一下卵子和精子相遇的过程。处于生育年龄的女性，每个月来一次月经，从本次月经来潮开始到下次月经来潮第一天，称为一个月经周期。一般来说，正常生育年龄的女性卵巢每月只排出一次卵子。然后，输卵管输送卵子到正常的受精部位，即输卵管壶腹部等待受精，卵子排出后可存活1~2天。夫妻同房后精液积存在阴道内，精液内有大量的精子，精子在女性生殖道里一般可存活2~3天。活动的精子通过子宫到输卵管壶腹部与卵子相遇、受精，受精卵再经输卵管输送到子宫腔内，并在子宫腔内游动2~3天，寻找合适的落脚点，然后着床，在子宫腔内生长发育直至足月分娩。由于卵子从卵巢中排出后24小时内有受精能力，所以，在排卵前2~3天和排卵后1~2天内同房，最有可能受孕。

正确地掌握排卵期，对于备孕女性来说很重要。身体健康的备孕夫妇从排卵期的第一天开始，保持两天同房一次的频率，坚持几个月，如无特殊情况，就会怀孕的。

揭开这个秘密后，备孕女性们就要算好自己的排卵日了。利用下面的方法，很容易推算出你的排卵日。

### 对于月经周期正常的女性：

备孕期间要记录自己的月经周期。一般要记录几个月才能准确地掌握自己月经的规律性，月经周期一般在25~32天之间都属正常，平均为28天。

如果你的月经比较规律，从下次月经来潮的第1天算起，倒数14天或减去14天就是排卵日，排卵日及其前5天和后4天加在一起称为排卵期，在这期间受孕的概率很高。

例如，以月经周期为30天为例来算，这次月经来潮的第1天在7月28日，那么，下次月经来潮是在8月27日（7月28日加30天），再从8月27日减去14天，则8月13日就是排卵日。排卵日及其前5天和后4天，也就是从8月8日至17日这10天为排卵期。

用这种方法推算排卵期，首先要知道月经周期的长短，也就是说要有规律的月经周期，才能推算出下次月经来潮的开始日期，进而才能算出排卵期，所以，只能适用于月经周期正常的女性。

### 对于月经周期不稳定的女性：

第一，可以通过测量基础体温来了解排卵情况。排卵时基础体温升高，而且会维持14天左右。这种体温上升是因为排卵后滤泡分泌黄体素，黄体素具有生热作用，能使体温升高以促进受精卵着床。基础体温



的测量和记录方法，在本书前面已经提到了（见第28页）。

未排卵前的体温持续在 $36.5^{\circ}\text{C}$ 左右，波动范围在 $0.1^{\circ}\text{C}$ 之内，这就是低温期，也叫卵泡期；在低温期结束当天的早上，会出现比前一天低 $0.3 \sim 0.4^{\circ}\text{C}$ 的体温，这时就是排卵日了，排卵后体温很快升高 $0.3 \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，进入高温期，即黄体期，这种高温会持续14天左右。这种方法能提示排卵已经发生，但也不能预测排卵将何时发生。

第二，可以使用排卵试纸。排卵试纸一般药店都可以买到。它是通过测量尿液中促黄体激素的浓度来预测排卵期的，如果这一激素的浓度升高就预示着要开始排卵了。要想知道自己的排卵日，可在月经结束后10天左右使用排卵试纸，这样就可以知道自己排卵日的到来了，但这个方法只能在已经排卵后得知排卵，不能提前预知。

### 受孕临场小贴士

经过一段时间的备孕，相信你已经做好心理准备，最近，你还要把身体环境与生活环境都调整到最佳状态。不要接触有毒物质，如麻醉剂、农药、铅、汞、镉等，不要照射X光等放射性物质。保持身体处于放松状态，不要在大强度运动和过度疲劳的状态下受孕。同时，尽量把家布置得浪漫温馨，营造一个和谐轻快的氛围。

准备受孕这段时间，同房次数不宜过频，每两天同房一次最好。同房时，不要被怀孕的念头所困扰，在享受的同时受孕才是最佳状态。在同房期间，双方应保证良好的生活作息，晚上11点前入睡，避免过度疲劳、情绪紧张等会降低受孕概率的情况。此外，有研究证明，女方在臀部下面垫一枕头或靠垫，也是提高受孕的小秘方。



## 体内环境大扫除

人们每天通过饮食摄取各种能保证身体运转的能量和营养。与此同时，也会通过饮食、呼吸及皮肤接触等方式从外界吸收毒素，如不及时清理，它们就会在机体内蓄积，对健康造成影响。对于准妈妈来说，这些毒素对母婴的影响更为直接。

中医认为，某些婴幼儿疾病与孕妇摄入某些辛辣食物或生活习惯不良有关，所以，孕妇要少吃辛辣肥腻的食物，以免“藏毒”。而准备怀孕的女性，应及时给身体做个大扫除，不让毒素在体内积聚，为宝宝打造一个洁净的生存环境，这对未来的孕育非常有益。

孕期中给身体排毒，应选用最温和最安全的方法。通过积极运动和健康饮食将体内的毒素排出体外，营造一个清清爽爽的孕育环境，是一个事半功倍的好办法。

### 运动排毒

运动是最安全、最有效的排毒方法。通过运动让身体出汗，皮肤上的汗腺和皮脂腺能够通过出汗等方式排出其他器官无法解决的毒素。准妈妈一定要养成运动的好习惯，可根据不同孕周选择不同的运动方式，帮助身体出汗，轻松排出毒素。运动前后一定要多喝水，这样才能借由排尿、排汗来排毒。散步和瑜伽都是适合孕期刺激淋巴、促进排毒的运动。

### 饮食调理

通过饮食调理，选择营养又排毒的食物，是非常温和有效的排毒方法。有一些食物能够帮助人体排出体内毒素，下面列举的食物，准妈妈可以有意识地多吃一些。

**动物血：**猪、鸭、鸡等动物血液中的血红蛋白被胃液分解后，可与侵入人体的烟尘和重金属发生反应，提高淋巴细胞的吞噬功能，同时还有补血作用。

**蔬果汁：**它们所含的生物活性物质能阻断亚硝胺对机体的危害，还能改变血液的酸碱度，有利于防病排毒。

**海藻类：**海带、紫菜等所含的胶质能促使体内的放射性物质随大便排出体外，故可减少放射性疾病的发生。

**豆芽：**豆芽含多种维生素，能清除体内致畸物质，促进性激素生成。

**海鱼：**含多种不饱和脂肪酸，能阻断人体对二手烟的反应，增强身体的免疫力。同时，海鱼更是补脑佳品。



## 爱是最好的胎教

每个宝宝都是父母爱情的结晶，最好的胎教首先源于爱。爸爸妈妈真挚的爱意是胎儿成长和胎教的重要基础。在这样一个充满爱的孕育过程中，准妈妈更能深切感受到胎宝宝的点滴变化，并能缓解和转移烦躁与不安情绪，从而产生出一种对胎儿健康成长极为重要的母子之爱的关联。在这种美满幸福的环境中，胎儿会安然舒畅地在母体内成长，出生后可能更聪明健康。

反之，如果夫妻之间不和睦，彼此间经常争吵，长期的精神不愉快，过度的忧伤抑郁，会导致准妈妈大脑皮层高级神经中枢活动的障碍，引起内分泌、代谢过程等的紊乱，并直接影响到胎儿。

在未来近一年的孕期中，夫妻两人难免有意见不统一的时候，这时就要心平气和地对待彼此的分歧，用宽容的心态和彼此的爱共同化解分歧，守护这颗珍贵的爱情结晶，让他/她能在和谐、愉快的家庭氛围中安然成长。





## 第3周

*Third Week*

### 一场关于生命的“播种”



#### 胎宝成长记

爸爸的精子和妈妈的卵子已经结合在一起，形成了受精卵。

受精卵已经准备着床。

受精卵长0.02厘米、重0.001克。

#### 美妈诞生记



你自身可能还没有什么感觉，但一个美好的小生命已经来到了你的身体中。

远离噪音和振动。它们不仅会增加流产的机会，还会引起胎儿低体重、新生儿听力受损、听觉发育不良等。超过100分贝以上的强噪音影响更大。

谨慎应对“感冒”症状。有些准妈妈在怀孕初期，会产生低烧、轻微咳嗽等类似“感冒”的症状。这时，也许你的胎宝宝已经住了进来。所以，不要擅自服药，许多感冒药都可能会对胎儿产生不良影响。多等几天，如果症状加重，就要及时就医，并根据医嘱进行治疗。

卧室的窗户要常开，保持室内良好的空气流通。

了解有关防辐射的常识，远离生活中的辐射源。

## 继续补充叶酸

研究显示，从怀孕前开始，每天服用适量叶酸，可降低70%的新生儿神经管缺陷的发生概率，叶酸已被证实与胎儿的神经管畸形有着密切的关系。

如果你是事先计划好而怀孕的准妈妈，相信在这之前的3个月，你已经开始补充叶酸了，非常好，这是叶酸补充的最佳时间。如果你是刚刚才知道自己已经怀孕的准妈妈，也不用担心，从现在开始，每天摄入适量的叶酸，一直到怀孕满3个月。

适量的叶酸补充对准妈妈来说是重要的，但也不要过量。因为大剂量地服用叶酸会产生毒副作用，如影响锌的吸收而导致锌缺乏，腹中的宝宝发育迟缓、出生时体重偏低等情况。最适当的剂量是保证每天摄入400微克。如果不能保证饮食中有足够的摄入量，可以选择服用叶酸的补充剂来保证母婴之所需。

## 让辐射不再“隐身”

这周，你可能还没有收到怀孕的确切消息，但你的小宝贝已经如约地住进了你肚中的“家”。为了保证你和胎宝宝的健康，谨慎地对待生活中的细节是非常有必要的。辐射就是其中重要的侵扰源。手机、电脑、复印机、微波炉等，辐射几乎无处不在。辐射的危害究竟有多大呢？又该如何减轻辐射对准妈妈的伤害呢？我们一起来了解一下。

### 手机

手机虽然辐射不大，但它是准妈妈不离手的常用设备，使用不当可能会产生不良后果。手机信号刚接通时，处在最大输出功率状态，手机辐射最大，所以，在接通瞬间应将手机远离头部。而且，信号不好时，辐射也会增加。建议准妈妈使用专用耳机接听电话，尽量减少通话时间，以降低辐射伤害。

### 电脑显示器和主机

电脑是准妈妈们的议论最多且重点防范的电器之一，其中，显示器和主机是电脑辐射最大的两个部件。在使用电脑时，准妈妈应避免坐在电脑屏幕的侧面和后面；在暂时不需要使用电脑时，可以将显示器关掉。与电脑保持安全的距离、穿防辐射服、控制使用时间都是防辐射的好方法。

### 电视机

传统的电视显示器是通过电子束撞击荧光粉而显示，电子束在打到荧光粉上的一刹那，会产生电磁辐射，而液晶电视和等离子电视的辐射就小很多。看电视时最好保持2米的距离，室内有适当照明，看电视



时间不要连续超过两小时，看完电视洗洗脸，及时清理掉面部皮肤吸收的辐射物质。

### 微波炉

微波炉的辐射在家用电器中虽然高居榜首，但往往被忽视。使用时要注意，微波炉不要放在卧室里，开启微波炉时，人不要站在旁边，等停止运行时再过去处理食品，微波炉不用时要拔掉电源。准妈妈不要使用微波炉烹饪食品，因为烹饪食品要长时间近距离接触微波炉，接受的辐射最大。

### 电吹风

在家用电器中，大家往往会忽略体积较小的电吹风，其实它是“辐射大王”。电吹风确实是高辐射的家用电器，特别是在开启和关闭时辐射最大，且功率越大辐射也越大。由于使用时离头部较近，会引起中枢神经和精神系统的功能障碍，主要表现为头晕、疲乏无力、记忆力衰退、食欲减退、失眠、健忘等亚健康症状。虽然电吹风辐射很大，因为平时使用的频次少、持续时间也短，对准妈妈的影响是可以控制的。

### 复印机、打印机

有电流就会产生电磁波，有电磁波就存在辐射的问题。对于复印机，辐射并不是主要的问题，一般都在国家允许的范围内。打印机的电子线圈和风扇部位辐射最大。准妈妈偶尔使用这两种电器问题不大，若经常使用，就要保持30厘米以上的距离或者穿防辐射服了。

此外，要特别提醒的是，准妈妈要尽量缩短使用电器的时间。显示屏周围的尘埃中含有大量的微生物和“灰尘粒子”，准妈妈长时间看电视或电脑，会使微生物和灰尘附着皮肤过久，导致脸部出现斑疹等皮肤病。而且，长时间以固定姿势坐在电脑前，将会影响孕妇的心血管系统及神经系统的功能，盆底肌和肛提肌也会因此而劳损，最终影响分娩的顺利进行。

## 一定要对这些说“No”

### 喝酒

酒精是造成婴儿畸形的重要因素。准妈妈喝酒后，胎儿血液中的酒精浓度就与母体其他组织所含的酒精浓度相同，因为酒精可以借助毛细血管壁扩散，毫无阻挡地通过胎盘进入胎儿体内，使胎儿大脑的神经细胞分裂受到阻碍，导致脑部发育不良，造成中枢神经系统的缺损，破坏成长中的胎儿细胞，而且会造成某些器官的畸形。这对肢体、神经系统尚未完全发育的胎儿来说，将构成难以弥补的伤害。

有持续饮酒习惯的女性，经常会发生流产、早产、胎死腹中、畸形儿、体重不足儿的现象，生出的小孩也多半发育不良、运动机能不健全、智能低下，所以，孕期必须禁酒。

### 吸烟

吸烟对胎儿的伤害也很大，准妈妈吸入尼古丁后，会刺激子宫、输卵管和生殖系统的平滑肌，引起子宫不正常地收缩，使胎盘血液循环受损，以致影响胎儿的成长。吸烟的准妈妈生出兔唇、腭裂或体重不足的婴儿的概率比不吸烟的准妈妈要高很多。

除了要自己戒烟，准妈妈还要远离二手烟。因为二手烟同样会对胎宝宝有很大的伤害，尼古丁在被吸入准妈妈体内后，会影响宝宝吸收营养、吸收氧气的的能力。研究证明，经常吸入二手烟的准妈妈，生下的宝宝身体健康水平较差，有些还会出现流产现象。

### 热性香料

女性怀孕后体温相应增高，肠道也较干燥，八角、小茴香、花椒、胡椒、桂皮、辣椒粉等热性香料具有热性和刺激性，很容易消耗肠道水分，使胃肠腺体分泌减少，造成肠道干燥、便秘、痔疮等。肠道发生秘结后，用力排便会引起腹压增大，压迫子宫内的胎儿，易造成胎动不安、胎儿发育畸形、羊水早破、自然流产、早产等不良后果。所以，准妈妈应尽量不要食用热性香料。

### 含有味精及添加剂的食品

味精的主要成分是谷氨酸钠，血液中的锌会与其结合而从尿中排出，所以，味精摄入过多会消耗大量的锌，不利于胎宝宝神经系统的发育。此外，鸡精、蘑菇精等，哪怕是蔬果精，都含有味精的成分，都是孕期不宜食用的。

所有的包装食品，在食用前最好都要仔细看清楚其说明书，再决定吃还是不吃，比如一些罐头食品中的添加剂，就有导致畸胎和流产的危险。

## 生鲜食品

喜欢吃日本料理的准妈妈要注意了，最好避免食用各种刺身，如三文鱼、金枪鱼、北极贝、甜虾、生蚝等未经加热处理的食物。尽管它们味道鲜美，营养丰富，但寄生虫和致病菌最喜欢藏在生食中了，还是等生完宝宝之后再大饱口福吧。

做饭时把熟食和生肉分开切和放，处理生肉之后的器具一定要及时清洗，并且一定要洗手；蔬菜和水果一定要多冲洗几遍。

## 十月胎教胜过十年教育

“胎教”这个词大家应该都非常熟悉了。胎教虽然不能创造奇迹，却可以激发胎儿内部潜能，让他在生命之初接受有益的教育。目前很多研究发现，在孕期受到持续良好的胎教的宝宝出生以后，在健康、智力、性格等多方面的表现均比没有进行胎教的宝宝优秀很多。

读到这里，想来所有的准妈妈都想问：“胎教到底包括什么？具体怎么做呢？”让我们一起来了解一下。广义的胎教是指为了促进胎儿生理上和心理上的健康发育成长，同时确保准妈妈能够顺利地度过孕产期所采取的精神、饮食、环境、劳逸等各方面的保健措施。狭义胎教是根据胎儿各感觉器官发育成长的实际情况，有针对性地、积极主动地给予适当合理的信息刺激，使胎儿建立起条件反射，进而促进其大脑机能、躯体运动机能、感觉机能及神经系统机能的成熟。也就是说，狭义胎教就是在胎儿发育成长的各个时间段，科学地提供视觉、听觉、触觉等方面的教育，如音乐、艺术、抚摸等，使胎儿大脑神经细胞不断增殖，使神经系统和各个器官的功能得到合理的开发和训练，最大限度地发掘胎儿的智力潜能，达到提高胎儿发育功能的目的。

至于胎教的方法，在以后的章节中会陆续为大家讲述。在这里特别要说的是，胎教是一个循序渐进的过程，关键是准父母要有耐心和恒心，不能三天打鱼，两天晒网，应每天抽出几分钟，怀着轻松的心情与胎宝宝亲密交流，和胎宝宝良好地互动。只要对胎儿有益的事情都可以归入胎教的范畴，大到环境的改善、情绪的调节，小到音乐、散步、和宝宝说悄悄话都是胎教的内容。放松心情，愉快地享受和胎宝宝互动的时光吧！





## 第4周

*Fourth Week*

### 你俩的种子发芽了



### 胎宝成长记

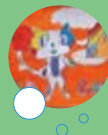
受精卵不断分裂细胞，移入子宫腔后形成一个实心细胞团，称为桑胚体。

受精卵与子宫内膜接触并埋于子宫内膜里，称为“着床”。

着床一般在受精后6 ~ 7天开始，在11 ~ 12天内完成。

着床后的胚胎慢慢长大，这时大脑的发育已经开始。

### 美妈诞生记



乳房胀痛。在雌激素和孕激素的共同刺激下，乳房将逐渐增大，乳头和乳晕部颜色加深，乳头周围有深褐色结节等现象，你会感觉乳房肿胀、酸痛，偶有刺麻感，比月经前乳房胀痛的感觉更为强烈。这种情况在怀孕3个月之后有明显好转，因为那时，你的身体已经适应孕期荷尔蒙的改变。

注意农药残留。蔬果上残留的农药不但会危害你的身体健康，而且会影响胎宝宝的正常发育。所以，你在吃蔬果的时候，一定要将蔬果冲洗干净。

了解相关的怀孕知识，及时发现怀孕征兆。

听一些抒情的音乐，保持轻松愉快的情绪。

与准爸爸多聊天，充分做好迎接宝贝到来的心理准备。

## 这些都是怀孕的征兆

从形成受精卵那一刻，准妈妈的体内就开始发生各种变化。其中，月经停止，经常感到疲惫，有时恶心想吐，是大家比较熟知的孕早期症状，而情绪波动大、对气味敏感等同样是你已经怀孕的征兆。

如果你身上出现这些征兆，那你很可能怀孕了！可以去药店买测孕棒或者去医院验血，确认自己是否已怀孕。

### “大姨妈”没有如期而至

这是怀孕早期的最早、最重要的“信号”。凡是月经周期比较稳定的准妈妈，如果月经过期超过10天以上，就应考虑到有怀孕的可能，如超过2周以上，可以用早孕试纸测试一下是否怀孕，或者直接到医院检查。

### 早孕反应

多数女性在怀孕初期都会出现头晕、乏力、嗜睡、唾液分泌增多、食欲缺乏、恶心呕吐等现象，呕吐多在清晨或空腹时发生。有些孕妇特别喜欢吃酸性和生冷食物，这些都是怀孕早期的反应。

### 身体感到疲倦

快速增加的黄体酮可能会使你感到身体很沉重、疲倦或困顿。不要担心，到孕中期，你就会恢复孕前那般充沛的精力了。

### 对气味很敏感

如果你突然对气味变得敏感，比如受不了炒菜的油烟味或茶叶的气味，甚至某些香水也会令你有不舒适感，这也是一种怀孕的征兆。这是由怀孕后你体内急速增加的雌激素引起的。你可能还会发现那些平时你很喜欢吃的东西，突然间不再那么招你喜欢了。

### 体温略有上升

很多女性在怀孕以后，都会觉得自己浑身发热，这并不是心理作用，怀孕会使人体温度变高。所以，不必担心自己是否着凉或者生病了，这是怀孕后正常的生理现象。

### 乳房变得敏感

当你怀孕后，体内荷尔蒙开始增加，你的身体也开始为日后的母乳喂养做准备了。这个时候，乳房会变得敏感和胀大，乳头会感到酸痛和变得异常敏感。有些女性可能在睡觉的时候，或在洗澡、穿衣服的时候，都会有明显的感觉。



## 炎炎夏日生活贴士

当高温来袭，暑气逼人的夏季来临，对于普通人来讲，都觉得燥热难耐，更不要说准妈妈们了。这个时候，准妈妈要注意保持良好的生活习惯，与肚中的宝贝一起度过你们相互陪伴的第一个夏天。

### 保持午睡

夏季昼长夜短，准妈妈们常常会因燥热而睡得晚，所以，在午餐半小时后，宜午睡40分钟到1小时，这对准妈妈的身体和胎儿发育都十分有利。

### 注意饮食调理

夏季暑湿多汗，体内消化液减少，准妈妈吃太多生冷寒凉的食物，易伤及脾胃功能。因此，饮食宜清淡松软，忌过食生冷食物；可吃一些粗杂粮，如玉米、麦片等，以及含有低脂肪、优质蛋白的食物，如瘦肉、蛋、奶等；少吃温热的水果，如桂圆、荔枝等。

### 不吃隔夜饭菜

高温炎热的夏季，放置的饭菜很快会变质，变质的食物容易滋生肠道致病菌，准妈妈最好不要食用。

### 遇事不急躁

夏日因高热、多汗以及怀孕后激素影响，孕妇容易出现烦躁不安，有时会莫名地发脾气，这个时候，准爸爸和其他家人应多理解，多与准妈妈聊天疏导，使准妈妈的心态恢复平静。

### 保持衣着宽松舒适

多选择透气性良好的棉质衣服。当在室外行走、大量出汗以后，准妈妈应该及时换上干净的衣服，防止汗液在有空调的室内被人体皮肤吸干。

## 散步！散步！

散步是一项非常理想的孕期运动，可以提高心肺和神经系统的功能，促进新陈代谢，使腿肌、腹壁肌、心肌都得到一定的锻炼，同时又不会对膝盖和脚踝造成冲击。运动时，血管的容量扩大，肝和脾所储存的血液便进入血管。动脉血的大量增加和血液循环的加快，对身体细胞的营养，特别是对心肌的营养有良好的作用，是增强准妈妈和胎宝宝体质的有效方法。

散步后，会产生轻微适度的疲倦，这不仅有助于稳定情绪，增进食欲和提高睡眠质量，还能消除烦躁和郁闷。研究表明，这种情绪可促使大脑皮层兴奋，使孕期女性血压、脉搏、呼吸、消化液的分泌均处于

相互协调、平稳的状态，不但有利于准妈妈的身心健康，还能改善胎盘供血量，促进胎儿健康发育。

所以，散步是适合整个孕期的安全运动方式，如果你不经常运动，这也是更容易开始孕期运动的一种运动形式。如果你孕前就有散步的习惯，怀孕后可以继续保持。如果你怀孕前很少运动，开始的时候可先短时间慢慢走，然后再逐渐增加至20 ~ 30分钟。

### 准妈妈散步的体态和原则

散步时，眼睛平视前方，双肩放松，背部不要弯曲，避免拉伤。散步前，可以先活动一下四肢，让全身放松下来。散步的时间和距离以自己感觉不累为宜，一般情况下，每天散步的时间总和在1小时左右即可，每周散步3 ~ 5天。散步时不要走得太急，要慢慢地走。

### 如感觉不适应立即停止

腹部抽痛的时候要立即停止散步。准妈妈在身体疲倦时，很容易产生腹部抽痛的感觉，所以，一旦产生明显的疲劳感或腹部疼痛，就要立即停止散步。散步时觉得累了，就可以停下来休息片刻再继续走，若出现冒冷汗或眩晕的情况，则应立刻前往医院接受诊断和治疗。





## 胎教时间

### 诗词品鉴



### 春夜喜雨

作者：(唐)杜甫

好雨知时节，  
当春乃发生。  
随风潜入夜，  
润物细无声。  
野径云俱黑，  
江船火独明。  
晓看红湿处，  
花重锦官城。

### 大意：

善解人意的雨水知道下雨的最佳时间，恰好在春天万物生长的时候降临。雨伴着春风在夜里悄悄地下着，悄无声息地滋养着大地万物啊！雨夜中的田野小径漆黑一片，只有江船上的灯火还依旧亮着。等到天亮以后，再去看看那些花儿，整个锦官城啊，一定是繁花盛开且鲜艳异常。

《春夜喜雨》是唐诗中的名篇之一，是公元761年，杜甫在成都草堂居住时所作。该诗体现出作者的喜悦之情，赞美了来得及时、滋润万物的春雨。其中对春雨的描写，体物精微，绘声绘形，是一首入化传神、别具风韵的咏雨诗，为历代所传诵。



## 第5周 *Fifth Week*

# 终于当上了“中队长”



## 胎宝成长记

胚胎外观很像只“小海马”。

从形状上看，胎体可以分为躯体和头部。

胚胎细胞迅速分裂，神经系统 and 循环系统的基础组织最先开始分化。

胚胎背部有一块较深的部分，这个部分将发展为脊髓。

## 美妈诞生记



生命的种子已种植在体内，从现在开始，你的生命中就会增加一份责任，你和丈夫的二人世界也会告一段落，你的宝宝将与你同欢乐，你的母爱天性将会发挥得淋漓尽致。

**停经是胎儿来临的第一个信号。**如果你的月经周期是规律的，现在突然停经，则可能预示着已怀孕。赶紧去医院化验一下吧，你很可能已经当上了“中队长”。

**避免剧烈运动。**这段时间，胎儿的心脏、血管系统最敏感，很容易受到损伤。准妈妈要注意自己的饮食起居，避免剧烈运动，和宝宝一起安然度过这个敏感期。

**开始穿着防辐射服。**

**选择棉质材质、较宽松且能支持你胸部的内衣。**

## 算出你的预产期

当得到已经晋升为准妈妈的通知后，你是不是很高兴呢？是不是想马上算出自己的预产期，了解将在哪个伟大的日子，与心爱的宝宝见面呢？

我们总是听到怀胎十月的说法，但是孕期真的是整整10个月吗？其实，从医学上来说，以末次月经的第一天起计算预产期，其整个孕期共为280天，40周，以每个妊娠月为28天计算，约为10个妊娠月，这就是我们所说的怀胎十月的由来。

而预产期又是如何计算的呢？准妈妈最后一次月经的月份如果小于4，将月份加9，日期加7；如果最后一次月经的月份大于等于4，将月份减3，日期加7。如果用农历计算，月份的计算方法相同，日期改为加15。

例如：最后一次月经是2014年2月1日

月份  $2+9$

日期  $1+7$

预产期为2014年11月8日

最后一次月经是2014年12月15日

月份  $12-3$

日期  $15+7$

预产期为2015年9月22日



## 适当增加营养储备

未来几周是胚胎器官形成的关键期，胎儿脑部开始发育，需要充足的营养供应，这时，除了补充叶酸和蛋白质、脂肪等基础营养素外，还要加强钙和维生素D的补充。

蛋白质的供给不仅要充足，还要优质，建议每天在饮食中摄取蛋白质60 ~ 80克，鱼、肉、蛋、奶、豆制品等食品中含有优质蛋白质。此外，豆类食品、蛋类、奶类也可以补充少量的脂肪。不妨多吃一些含淀粉丰富的食品，可以提供必需的能量。

## 如何选用防辐射服

要当准妈妈了，稍微平复一下激动的心情，你要进入孕期模式喽！先为自己选购一件防辐射服吧，让你和宝宝远离辐射的侵扰。在选购防辐射服时，除了像日常我们购买服装时，要选择款式、尺码以外，还要特别注意面料的选择。

### 1. 选面料

目前市场上，防辐射服的材质主要有金属纤维和银纤维。

金属纤维防辐射服不含有害成分，可达到屏蔽高低频电磁辐射的效果，颜色不像纯棉面料能染成很多花色，颜色发灰，可以直接水洗，比较透气。选购时，除了看其防辐射纤维的含量及测试其对手机信号的屏蔽效果外，还可以用火烧一下样品布，检查金属纤维的密度，从而比较不同品牌防辐射面料的差异。

银纤维防辐射服采用的是离子银面料，柔软、透气、轻薄，具有抗菌、抑污的功效，效果持久，可以水洗，即使长期穿着也不会氧化、变色，是一种安全无毒的绿色产品布料，不会对人体有副作用。经国家权威检测中心测试，在10 ~ 3000Hz超宽频对电磁辐射的屏蔽效果可达99.99%以上。

### 2. 选尺寸

准妈妈买防辐射服，建议买大一些，比官方推荐的尺码大一号，比如官方推荐身高160 ~ 165厘米穿L码，你可以选择更大的XL，这样对自己和宝宝都会更宽松一些。

### 3. 选款式

防辐射服的款式有肚兜、吊带、马甲、连衣裙等。准妈妈可以根据自己的喜好和不同场合来选择适合的款式。

### 防辐射服的洗涤方法

由于电磁屏蔽服中加入了金属纤维，如果用力搓洗就容易造成金属丝断裂，最好选择手洗。手洗时，动作轻柔一些，避免用碱性较强的洗衣粉，用洗衣液浸泡后清洗即可。而且清洗后，不要用力拧干，直接在水中拧起晾干。

如果要用洗衣机，建议使用轻柔洗涤程序，并保持单向洗涤，洗完后直接晾干，不要用洗衣机甩干。



## 孕早期不可忽视的生活细节

### 暂时告别性生活

孕早期是胎儿特别不稳定的时期，应该避免对腹部造成压力。而且由于准妈妈的抵抗力变弱，十分容易感染细菌，夫妻进行房事时，细菌进入子宫会对胎儿造成感染或使子宫变得易收缩，还有引起子宫出血的可能性，因此，为了确保胎宝宝的安全，在孕12周以前应控制房事。

### 孕早期不宜远行

怀孕的前3个月是胚胎发育的关键时期，此时的胚胎较为脆弱，容易受外界不良因素的影响。所以，孕早期出行要谨慎、量力而为，特别不宜频繁乘坐飞机，也不宜过度颠簸劳累。

### 不要贪凉

由于体内激素的变化，准妈妈的体温一直较高，很容易感觉到热，因此，很多准妈妈都喜欢穿比较薄的衣服。不过，妊娠中要避免让自己处于低温的状态，尤其是腹部。无论在室内还是室外，都要注意随手带一件外衣，防止感冒和腹部着凉。

### 注重皮肤的基础护理

有些准妈妈皮肤会变得粗糙、敏感，这是皮脂腺分泌失调所致，不必着急。保持面部清洁，充分休息，摄取适当的营养，到第5个月时，大多数人的皮肤状况都会好转。

### 减少大幅度的动作

切勿搬运重物、登高或激烈运动，如跳跃或快速旋转等。避免下腹部和腰部受力，减少上、下楼梯的次数。弯腰时，要先背部垂直，屈膝再蹲下。站立时，两脚要一前一后，不要并齐靠拢，同时不要站立过久。

### 外出注意事项

短途外出，尽量步行，不要停留于人群拥挤之处，以免腹部被撞或感染流行性疾病。

## 第6周

*Sixth Week*



## 激动的心跳时刻



## 胎宝成长记

胚胎现在看起来像个“小蝌蚪”，主要器官如肾脏和肝脏在这一周开始生长，连接大脑和脊髓的神经管也开始工作，原肠开始发育。

在胸的前部，有个很大的膨出，这就是宝贝的心脏，他/她的心脏已经开始划分心室，并进行有规律的跳动及开始供血。

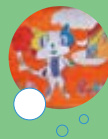
他/她的心脏现在已经可以跳到150次/分钟，相当于大人心跳次数的2倍。

胚胎的上面和下面开始长出肢体的幼芽，这将是宝宝的手臂和腿。

面部基本器官已经开始成形，能清晰地看到鼻孔，眼睛的雏形也已具备。

这一周胚胎的长度长到了0.6厘米。

## 美妈诞生记



**良好的情绪胎教。**孕期中，由于荷尔蒙的变化和新角色的转换，准妈妈的情绪也有可能像春天的天气一样，时而兴奋，时而苦恼，当你心情不好的时候，想一想，其实，所有的准妈妈都会像自己一样，体验着相同的情绪。要知道，保持良好的情绪对胎儿来说是非常重要的情绪胎教。



**注意平衡饮食。**你需要合理摄取多种营养素以及其他一些必需的微量元素。尽量选择新鲜的天然绿色食品，避免食用或减少食用含有色素、添加剂、防腐剂的食品。

**嗜睡。**嗜睡是孕早期正常的生理反应，准妈妈不必担心。良好的睡眠可以帮助胎儿更好地成长，想睡的时候就睡吧。

**尿频。**尿频是由于子宫增大后压迫和刺激膀胱引起的。随着孕期的推进，不断长大的宝宝会给你的膀胱施加更大的压力，尿频症状可能会持续整个孕早期。

### 警惕宫外孕

你已经进入怀孕的第6周，如果出现阴道不规则出血并伴有腹痛等症状，那就要警惕宫外孕的可能。

宫外孕又称异位妊娠，也就是在子宫以外的其他位置妊娠。最常见的异位妊娠是输卵管妊娠。受精卵在输卵管妊娠是难以持久的，在停经后1~2月内，逐渐长大的受精卵就会撑破输卵管，造成大出血，引起休克，甚至危及生命。

引起宫外孕的常见原因是输卵管炎及粘连，如慢性输卵管炎、结核、子宫内膜异位等。

宫外孕的主要表现：

1. 月经过期数天至数十天，常常是未察觉的时候发病。
2. 下腹坠痛，有排便感，有时呈剧痛，伴有冷汗淋漓。
3. 阴道有少量出血。
4. 恶心、呕吐、尿频等其他症状。

在妇科检查中，妊娠试验结果为阳性，通过B超扫描或腹腔镜可协助诊断宫外孕的症状。

### 准妈妈散步三要素

散步是适合整个孕期的运动，尤其在孕早期不宜剧烈运动的时候，散步就成了首选的运动项目。在你出发前，先了解一下孕期散步的三个要素吧。

#### 选好散步的时间

选择清晨和晚饭后半个小时比较好，要在风和日丽的天气里，有雾、雨、风及天气骤变的日子则不宜外出以免身体着凉。在城市中，一般下午4时到7时之间，空气污染会相对严重，准妈妈最好避开这段时间锻炼

和外出。

### 选好散步的地点

最好选择在绿树成荫、花草茂盛的公园或小区的绿地周围进行。这些地方空气清新，氧气浓度高，尘土和噪音都比较少，有利于呼吸新鲜空气，可以提高孕妇的神经系统和心肺功能，促进全身血液循环，增强新陈代谢和肌肉活动。置身于宁静的环境里是增强孕妇和胎儿健康的有效运动方式，对母婴的身心都将起到极好的调节作用。

### 找好合适的线路

避开车多、人多、不平的地方。注意躲避周围的车辆、行人及玩耍的儿童，以防被撞倒。不要穿梭于主干道，马路上来来往往的车辆很多，排放出的尾气中含有致癌、致畸物质，严重影响着孕妇和胎儿的健康。此外，汽车的马达声、刺耳的喇叭声等噪音都会对孕妇及胎儿的健康造成极为不利的影响。

## 夏季驱蚊怎么做

炎热的夏天，蚊虫很多，准妈妈因为身体激素的原因会受到蚊虫的青睐，但准妈妈防蚊驱蚊却有很多顾忌，因为很多常用的灭蚊产品都是不适合孕期使用的。

目前市场上的灭蚊产品种类很多，盘式蚊香、电蚊香等是比较方便且常用的。盘式蚊香的载体是木屑等，污染大，易产生烟熏。电蚊香的载体是碳氢化合物，污染相对较小，但是在散发气味时还是会释放一些有害物质，孕期还是尽量避免使用。那么，有什么安全又方便、适合准妈妈的驱蚊方法呢？下面有几个驱蚊的实用小妙招，准妈妈们不妨一试。

1. 在卧室里使用蚊帐是最安全无害的驱蚊方法。
2. 适当摆些驱蚊的植物，比如茉莉花、米兰、玫瑰、夜来香、驱蚊草，但是睡觉前要把花拿出卧室。
3. 把橘红色玻璃纸或绸布套在灯泡上，因为蚊子最怕橘红色的光，注意灯泡瓦数不要太大，60瓦以下。
4. 注意日常着装颜色。蚊子喜欢深蓝色、咖啡色、黑色等深色，所以，准妈妈在夏天最好选择浅色服装。

## 斑斑点点我不要

孕早期，随着新陈代谢加快，肌肤血液循环增加，大多数准妈妈的皮肤会变得红润、光泽、油腻、多汗。而且这个阶段的肌肤往往很脆弱，很可能会因为紫外线的影响，面部出现色斑、雀斑等明显的色素沉着。

这个阶段的护肤要点是洁面和防晒。每天早晚两次彻底清洁皮肤，可远离油腻。防晒也可以在一定程度上防治色斑颜色变深。准妈妈在选择防晒产品时应注意以下三点。

### 应选择物理防晒产品

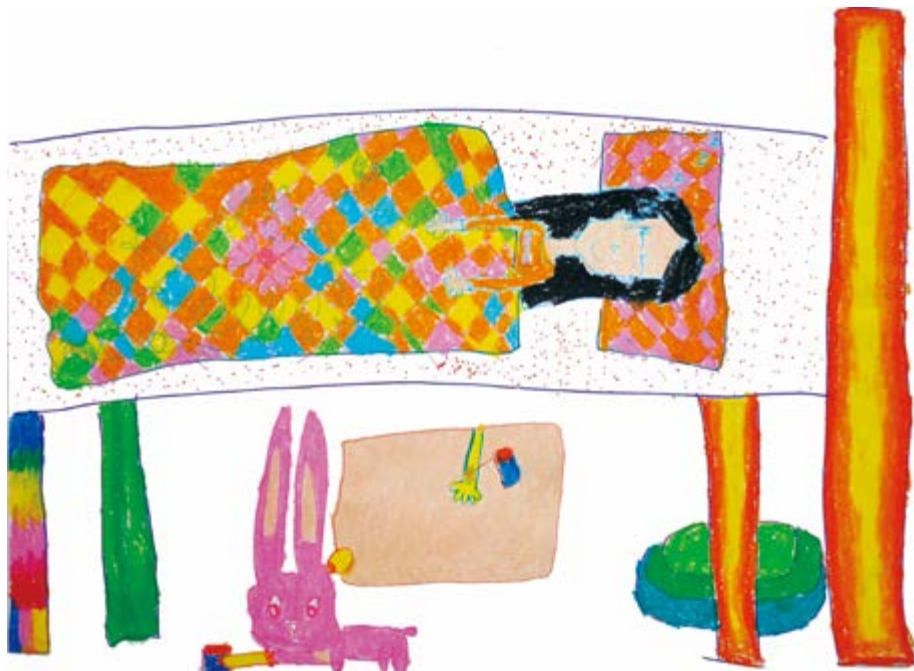
物理防晒是指利用物理学原理，像镜子一样通过反射阳光来达到防晒的目的。物理防晒产品的成分中，一般都含有二氧化钛、氧化锌等。较之化学防晒产品，物理防晒产品可以降低过敏的概率。

### SPF15 ~ 20即可

虽然SPF值越高，防晒的效果越好，但SPF值越高，刺激性也越强，容易导致肌肤干燥。所以，建议准妈妈选择SPF值低一点、刺激性小一些的防晒产品。

### 认清防晒品的标志

选择防晒用品时，要注意包装上的标志，包括产品名称、厂家及地址、卫生许可证、生产许可证、执行标准名称、生产日期、保质期或生产批号及限用日期、使用说明等。此外，防晒用品的标志上还须有特殊用途许可证号。选购进口化妆品时，还要认准进口许可证号和经销代理商的名称和地址。



## 第7周

*Seventh Week*



传说中的孕吐要来了



### 胎宝成长记

胚胎有1.3厘米长了，就像一粒小芸豆。

有一个特别大的头，面部器官也很明显。两个黑点是他/她的眼睛，鼻孔大开着，耳朵有些凹陷。他/她的牙齿和口腔内部结构正在成形，小鼻头正在冒出来。

胚胎上伸出的幼芽将长成胳膊和腿，手指也开始发育。

心脏开始划分成左心房和右心室，胎儿仍有一条尾巴。

这周胎儿会做出第一个动作，但准妈妈还感觉不到。

### 美妈诞生记



**早孕反应。**这周大部分准妈妈开始有一些早孕反应了，其中最明显的就是我们常说的“孕吐”。准妈妈不要着急，这些都是正常的生理现象，仔细看看下面的介绍，放松心态，加油！

**及时补充营养。**对于那些孕吐不严重、胃口好的准妈妈而言，可能随时会有饥饿的感觉，不要过多地考虑身材，随心而食即可。

**感到疲劳。**这种异常的疲倦通常过了前3个月就会消退，当准妈妈的身体渐渐习惯于怀孕时，就会恢复正常的精力。

**保持口腔卫生。**未来几周，你的早孕反应会逐渐严重，呕吐次数较多，口腔内容易残留呕吐物，如果漱口不彻底的话，很容易影响口腔卫生。尤其你喜欢用酸味的食物来缓解呕吐反应，就更要注意口腔卫生了，每天早晚和每次用餐后都要积极刷牙哦。

**孕期分泌物增多。**你会发现你的阴道分泌物逐渐增多，别担心，这是由于受到了骨盆腔充血与黄体素持续旺盛分泌的影响。要注意勤换、勤晒内衣，少吃辛辣刺激食物。

## 早孕反应是种正常的生理现象

早孕反应是指在孕早期，停经6周左右，孕妇体内绒毛膜促性腺激素（HCG）增多，胃酸分泌减少及胃排空时间延长，导致头晕、乏力、食欲缺乏、喜酸食物或厌恶油腻、恶心、呕吐等一系列反应，这些症状在清晨更易出现。

这是一种正常的生理反应，是孕妇特有的症状，不必过分紧张。这些症状一般不需特殊处理，妊娠3个月后，随着体内HCG水平的下降，症状多会自然消失。每个人的情况都会有所不同，大多数准妈妈在怀孕12周后逐渐消失。个别准妈妈早孕反应时间会更长些，直到16 ~ 18周甚至更晚一些才消失。

### 为什么会有早孕反应

#### 1. 体内激素的急剧变化

一般情况下，早孕反应最严重的时候，也是HCG水平最高的时候。在怀孕早期，另一种激素——雌激素水平的迅速升高，也被认为是引起孕吐的一个主要原因，当然其他激素也可能有所影响。

#### 2. 胃肠道变得更敏感

怀孕后，胃酸分泌也减少，胃肠平滑肌张力降低，活动减弱，导致食物在胃内停留过久，而准妈妈的身体还不能承受这些变化，就会在清晨起床或者饭后发生恶心、呕吐、食欲缺乏的现象。

#### 3. 对胎宝宝的免疫反应

怀孕初期，在准妈妈体内，会自然产生一种把宝宝当成“异物”的、想排斥胎宝宝的免疫力，早孕反应就是因此而产生的过敏反应。

#### 4. 为了保护胎宝宝

还有一个比较可爱的原因，就是在怀孕初期这个重要的时间段，为了不让妈妈吃得太多、活动得太多，所以产生这种反应来保护宝宝。

## 哪些准妈妈容易出现早孕反应

大部分准妈妈会在孕早期出现早孕反应，以下三种情况的准妈妈出现早孕反应的概率更高些或者程度会更严重些：

1. 在孕前就容易晕车、晕船和经常偏头痛的。
2. 怀有双胞胎或多胞胎的。
3. 母亲或姐妹怀孕时早孕反应比较严重的。

## 如何缓解早孕反应

既然早孕反应是正常的生理现象，那么，缓解这种反应也要从日常生活入手，下面这些生活习惯会有效改善你的早孕反应。

### 随着自己的心意

尽量避免可能会让自己觉得恶心的食物或气味。如果你的早孕反应比较严重，尽量选择那些能提起你胃口的食物，哪怕这些食物不能让你达到营养均衡也没关系。吃完这些能让你产生些许食欲的食物后，孕吐的概率就会小很多。

### 少食多餐

可以把原本的一日三餐调整成四餐或五餐，或者随时吃点零食。孕吐多在清晨空腹时较重，此时可吃些体积小、含水分少的食物，如饼干、鸡蛋等。总之，不要让自己的胃空着，因为空腹是非常容易引起孕吐的。

### 小口喝水

不要像孕前那样一杯一杯地喝水。尽管喝水对预防脱水非常重要，但也不要一口气猛喝。如果你吐得很频繁，可以尝试喝一些含有钠、钾的运动饮料，这有助于补充流失的电解质。

### 尽量不要吃高脂肪的食物

高脂肪的食物需要更长的时间才能消化。避免吃油腻、辛辣、酸味和油炸的食物，这些食物会刺激你已经比较脆弱的消化系统。

### 食用姜或者姜茶

研究发现，生姜有助于缓解孕吐症状，让你的胃感到舒服一些。把生姜切碎，用热水冲泡，或者放一些红糖，让一杯姜茶温暖你的胃，减轻孕吐反应。

## 充分休息，适当运动

每天保证充足的睡眠和休息时间非常重要，但这并不意味着要整日卧床，因为这样只会加重早孕反应。如果活动太少，恶心、食欲不佳、倦怠等症状就会更为严重，长此以往便形成恶性循环。适当参加一些轻度的活动，如散步、做孕期保健操等，可以改善心情，强健身体，减轻早孕反应。

## 心理调节很重要

得到已经怀孕的消息后，准爸准妈往往非常激动和兴奋，很多准妈妈对于已经开始的将近一年的孕期充满了期待，对未来的育儿更是有着无限的憧憬。但随着早孕反应的到来，准妈妈们也会产生一些对未来不确定的迷茫和不安，这些都会在你无意识的状态下转变为心理压力和思想负担。

这时我们应该了解，孕期是女性一生中的特殊阶段，这个阶段大多数女性与孕前的自己有很多不同。这些不同除了表现在身体上、饮食习惯上，更重要的是表现在心理上。很多女性怀孕后，心理上有一种满足感，宝宝不仅是爱的结晶，也是夫妻俩最伟大的创造。你以自己的整个身心，去体验着神秘的孕育生命的过程，几乎将全部情感和精力，都注入了腹中那个正在渐渐成熟起来的小生命。那缓缓蠕动的小生命更是神秘地将你带入了一个神奇的幻想世界，准妈妈整个孕期都在参与和体验着这种莫名的喜悦。这样的心理历程下孕育的宝贝也会格外的健康和开朗。

反之，心理上经常处于紧张和不安的准妈妈，性情常常会发生改变。本来活泼开朗的，可能变得郁郁寡欢；本来温柔娴静的，可能变得焦躁不安；本来爽朗好动的，可能变得忧郁懒散。而且，一些准妈妈还会经常因为生活中的小事大动肝火。





这时候，准妈妈的家人，特别是准爸爸，应该多多体谅和理解准妈妈，给予准妈妈更多的安慰和照顾，帮助准妈妈度过心理的波动期。准妈妈也应调整好心态，努力保持心情舒畅；要从各种渠道了解孕产育儿方面的知识，了解胎儿的孕育过程，尽量在思想上和心理上做好准备；还可以经常与做了母亲的亲朋好友交流感受，多多听取这些有经验的妈妈们的意见，以积极的心态度过孕期。

## 和宝宝一起享受阳光

晒太阳是每个准妈妈都喜欢做的事，徜徉在温暖的阳光下，除了可以通过合成维生素补钙，心情也会跟着明亮起来。但随着盛夏的到来，高温会使准妈妈们感觉不适。所以，准妈妈晒太阳也有一些注意事项。

### 不要隔着玻璃晒太阳

阳光中的紫外线有利于合成维生素D，但紫外线无法穿透普通的玻璃。坐在屋子里隔着玻璃晒太阳实际上只是得到了阳光的温度，却拒绝了阳光的营养。所以，准妈妈应尽可能地在自然条件下接受阳光。

### 尽量保证每天的日晒时间

准妈妈要把晒太阳作为每日必修课，晒太阳要足量，冬季每天不少于1小时，夏季每天不少于半小时。特别是对于那些久坐办公室的女性而言，晒太阳显得更为重要。另外，紫外线还有杀菌功效，半小时左右的日晒就能对皮肤和房间空气起到消毒作用。

### 掌握每天最佳日晒时间

每天上午9~10点，下午16~17点，是最佳日晒时间。而在中午，阳光中的紫外线过强，长时间日晒会对皮肤造成伤害。

### 注意季节性，避免盛夏暴晒，冬季不足

晒太阳也要考虑季节因素。如果处于夏季，则要尽量避免暴晒，适当减少晒太阳的时间。一方面是为皮肤健康考虑，阳光中的紫外线过强会伤害皮肤，准妈妈本来就容易发生色素沉着，暴晒会让雀斑、痣等颜色加深。另一方面，暴晒会让体温迅速升高，影响胎儿正常发育，还可能发生中暑。所以，夏季准妈妈应尽量避免直晒，可以在树荫下享受散射的阳光，外出衣着尽量透气、轻便，而到了冬季，则要增加晒太阳的时间。

### 选择最佳防晒品

准妈妈晒太阳时要注意摘掉帽子和手套，尽量将皮肤暴露在外，让阳光与皮肤亲密接触。但由于准妈妈对日光中能使人晒黑的UVA更为敏感，遭遇阳光后，会比其他人产生更多的色素沉着，如原有的色素痣开始扩大，面部雀斑也会加重，甚至有些色素痣还可能变成黑色素瘤。所以，在多吃富含维生素C果蔬的同时，准妈妈最好使用物理性的防晒霜。



## 第8周

*Eighth Week*



### 看到宝宝的雏形啦



### 胎宝成长记

从现在开始到第20周，胚胎将迅速成长，并且在几个星期内就会有明显的轮廓。

胚胎的尾部正在消失，手指和脚趾长得更长，隐约还有少量的蹼状物。

两个鼻孔已经形成，牙和腭开始发育，耳朵也在继续成形。

皮肤像纸一样薄，血管清晰可见。

“小家伙”现在已经会做踢腿、伸腿、抬手、移动双臂的小动作了。

### 美妈诞生记



孕吐反应没有明显好转，你可能对气味更加敏感。虽然由于恶心和呕吐不愿吃东西，但为了腹中胎儿的营养储备，你还是应该尽量吃些有营养的食物。

保持情绪稳定。最近的孕吐反应可能会影响你的情绪，这非常可以理解。但要注意的是，在孕6 ~ 10周是胚胎腭部发育的关键时期，如果你的情绪过分不安，会影响胚胎的发育并导致腭裂或唇裂。所以，为了你的宝宝，控制、再控制，你一定可以的！

你去卫生间小便的次数和频率可能会大大超过平时，这是由于子宫变大压迫了膀胱。不必担心，这是

正常的生理反应。

如果你现在有嗜酸的爱好的，烹调时可用柠檬汁、醋拌凉菜，让食物的味道更丰富一些，可以增加食欲。如因进食较少而引起便秘，可以多吃一些润肠食品，如香蕉、蜂蜜、芝麻等，也可以多食用红薯、玉米、芹菜等富含膳食纤维的食品。

### 通过饮食减少早孕反应

早孕反应在第8 ~ 10周最为强烈。这时，准妈妈消化系统的生理功能减弱，胃酸及胃蛋白酶分泌减少，胃肠平滑肌张力降低，表现在饮食方面，大多数喜酸食，厌油腻。准妈妈宜食清淡可口、易消化、维生素丰富、低脂、少油腻的食物。这段时间，在饮食上应注意以下几点：

#### 饮食清淡，满足自己的口味

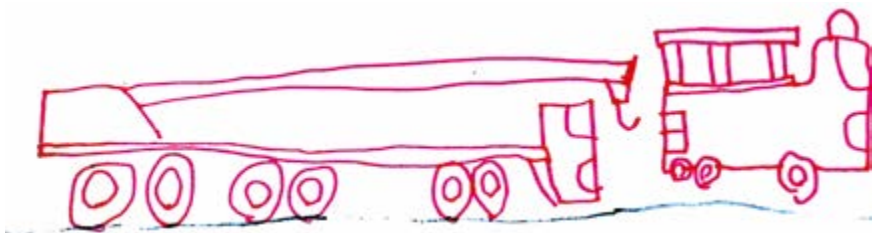
每个准妈妈的饮食喜好都不同，要根据自己的口味，选择烹调方法。尽量不要吃太咸、油腻或有特殊气味的食物。食物的烹调最好以炖、蒸和炒为主。

#### 多吃易于消化的食物

动物性食物中的鱼、鸡、蛋、奶，豆类食物中的豆腐、豆浆，这些都是易于人体消化和吸收的食物，并且含有丰富的优质蛋白质，准妈妈可以经常食用。酸奶不仅有止吐作用，而且还能增加蛋白质的供给量，准妈妈可适当食用。大米粥、小米粥、烤馒头、红薯等食物也易于消化吸收，含糖分高，能提高血糖的含量，改善准妈妈因孕吐引起的酸中毒。

#### 少量多餐，避免空腹

空腹更容易引起恶心，最好保证每3小时就吃一些东西；早上起床先吃些面包或饼干，喝杯热牛奶，再慢慢开展其他活动，可在一定程度上抑制晨吐；睡前将小饼干等零食放在床头，少量进食也能在一定程度上改善孕吐现象。



## 如何避免先兆流产

先兆流产是指有流产的表现，但经保胎后，可能不能继续妊娠至足月的情况。先兆流产常发生在孕早期，有少量阴道流血（出血少于月经量），伴有轻微的间歇性子宫收缩。先兆流产如果处理不恰当，很容易会有并发症，严重的话甚至会危及生命。

引起自然流产主要有遗传因素和外界不良因素。孕期前3个月内的自然流产，遗传因素可占60% ~ 70%，其中，流产儿染色体异常的占50% ~ 60%，夫妻一方或双方有染色体异常的约占10%。

而外界不良因素中，吸烟或被动吸烟、饮酒、接触化学性毒物、严重的噪音和震动、情绪异常激动、高温环境等一切可导致胎盘和胎儿损伤的因素都可造成流产。刚刚植入到子宫内膜的早期胚胎与妈妈的连接还不是很稳定。一旦受到外界干扰，就有发生流产的可能。所以，在日常生活中，准妈妈要注意多休息，不可过度劳累，不应搬运重物或激烈运动；要远离烟酒和各种污染，尽量控制性生活，预防流感及肺炎等疾病，保持平和的心态，以避免流产的发生。如果出现阴道流血伴有轻微腹痛、并有腰酸这些症状，及时就医，防患于未然。

## 准爸爸，所做的一切都源于爱

得知已经晋升为准爸爸的你是不是分外激动呢？在高兴之余，你要好好规划一下未来的生活了，你们的家庭即将由二人世界变为温暖的三口之家，而你就是这个家庭的顶梁柱。因为，孕期是每个女性生理发生最多变化的时期，再加上最近的孕吐，这些生理反应势必会引起心理变化，导致准妈妈出现情绪波动，比如焦虑、脆弱、过分挑剔、害怕孤独等，对家人的依赖感会增加很多。在这段时间，准爸爸的作用至关重要。一个充满爱意的眼神，一个满怀深情的拥抱，无论做什么都充满爱意，准妈妈感受到的这份爱和陪伴是化解心绪最好的良方。

### 为妈妈和宝宝提供美食

准妈妈一个人要肩负两个人的营养及生活非常辛苦，如果营养不足或食欲不佳，不仅会使准妈妈体力不支，而且会严重影响胎儿的成长发育。准爸爸要关心妻子孕期的营养问题，尽心尽力当好妻子和宝宝的营养师和厨师。

### 丰富生活情趣

早晨陪妻子一起到周围的公园散散步，做做早操，嘱咐妻子白天晒晒太阳。周末安排一些轻松的行程，到大自然中感受身心的放松，空气清新的森林或草原都是不错的选择。准妈妈感受到丈夫温馨的体贴，心情舒畅惬意，对胎儿的发育也很有好处。

### 包容和宽慰妻子

女性怀孕后体内激素分泌变化大，产生种种令人不适的妊娠反应，情绪也会受到影响，特别需要倾诉。这时，准爸爸要用风趣的语言宽慰和开导妻子，包容妻子的小情绪，让妻子和胎宝宝感受到你的爱。

### 不要让妻子吸你的二手烟

在准备要孩子的半年前最好戒烟，如果未能如愿，那么，无论如何，在妻子怀孕后，不要在妻子所在的室内吸烟，因为二手烟对胎儿的毒害真的很大。

### 合理安排性生活

在孕期的前3个月和后3个月里，为了避免流产和早产，应禁止性生活。即使在相对安全的孕中期也要有所节制，如果妻子感到疲惫或者没有兴趣时，丈夫应该理解妻子。丈夫要克制自己，体贴妻子。

### 积极了解孕产知识

陪妻子参加妈妈教室可增加怀孕及生产知识，例如了解胎儿的成长及产兆、生产过程，可使生产更顺利，降低准妈妈的焦虑感。知道你随时在身旁支持她，会增加她勇敢面对生产的信心。





## 美食推荐时间



### 田园小炒

**主料：**猪肉100克，西蓝花100克，香菇50克，土豆50克，玉米50克，豌豆50克，胡萝卜50克。

**辅料：**高汤200毫升，料酒5毫升，水淀粉20毫升，盐5克。

#### 做法：

- ① 猪肉洗净，切丁，放入料酒，调匀后静置5分钟；香菇洗净，切丁；土豆去皮洗净，切丁；胡萝卜洗净，切丁。
- ② 西蓝花在盐水中浸泡5分钟后，去掉梗部，洗净，切成小朵，入开水中焯1分钟，放入凉开水中过凉，捞出沥干。
- ③ 锅中放油，烧至五成热，放入猪肉丁，滑至猪肉丁变色，倒入高汤，放入香菇丁和土豆丁，大火煮沸后，转中火，加入胡萝卜丁、豌豆和玉米，加盖焖煮15分钟后，倒入水淀粉，搅匀，使汤汁更为浓稠，最后加盐调味即可。



## 培根乳酪面包

**主料：**高筋面粉250克，培根6片，马苏里拉芝士6片，黄油25克。

**辅料：**鸡蛋1个，糖15克，盐3克，酵母3克。

**做法：**

- 1 鸡蛋打在盆中，加糖，用筷子打匀，倒入高筋面粉、盐和60毫升水，搅拌均匀，盖上保鲜膜静置30分钟。
- 2 打开保鲜膜，放入酵母，加入黄油，继续揉面，揉5分钟左右，待面出筋，将其放置发酵。
- 3 将一次发酵好的面团分成6等份，取出其中1份，揉圆后，擀成宽度和培根一样的长条，在上面以此铺满培根和马苏里拉芝士片，从一边卷起来，卷成圆柱体，捏紧两边，从中间切开，底部不要切断，两边向下对折，放在盘中，进行二次发酵。
- 4 二次发酵完成后，表面刷上蛋液，在烤盘中摆好。
- 5 将烤盘放入烤箱中层，以190℃烤20分钟，至表面金黄即可。



## 第9周

*Ninth Week*



胎宝宝，你好



### 胎宝成长记

胚胎从现在开始可以称为“胎儿”了，也可以称为“胎宝宝”了。

胎宝宝长度约为2.5厘米。

胚胎期的小尾巴已经不见了。

胳膊已经长出，手腕变得稍微有些弯曲。

腿在变长，双脚开始摆脱蹼状的外表。

胎宝宝的肌肉开始发育，可以做轻微运动，不断地动来动去，不停地变换着姿势。

### 美妈诞生记



你的子宫已经有拳头大小了。

乳房胀大了不少，乳晕和乳头颜色加深，现在你需要选择新的内衣了。坚持每天清洗乳头，保持乳房清洁。从怀孕初期到分娩后，准妈妈的乳房经历着一系列的变化，只有精心呵护，才能保证小宝宝日后充足的“粮仓”。

保证充足的睡眠。准妈妈每天要保证9个小时的睡眠，如果有条件，最好每天能有1小时的午睡，只有休息好了，你才能保持愉快的心情，保证宝宝健康生长。





及时了解胎宝宝和自己的变化，掌握饮食、常见疾病等知识，以便对自己的生活进行调节。

在怀孕的前3个月，大多数准妈妈的体重增加1千克左右，但有些人的体重不仅没有增加，反而会减少。准妈妈们不用为此担心，孕早期是胎儿各器官分化发育阶段，体格增长较为缓慢，在热量的消耗上与孕前变化不大，只要注意营养摄入均衡就可以了。进入孕中期后，你的体重会大幅度增加的。

### 出现妊娠剧吐要及时就医

一般的早孕反应是正常的生理现象，但如果准妈妈持续出现恶心，频繁呕吐，不能进食，明显消瘦，自觉全身乏力，就会被列为严重呕吐了。由于严重呕吐和长期饥饿，机体便消耗自身脂肪，使其代谢中间产物——酮体在体内聚集，引起脱水和电解质紊乱，形成酸中毒和尿中酮体阳性。孕妇皮肤发干、发皱，眼窝凹陷，身体消瘦，严重影响身体健康，甚至威胁孕妇生命。临床称这种严重的妊娠反应为妊娠剧吐。

妊娠剧吐会影响准妈妈的营养吸收，长期饥饿可引起血压下降、尿量减少、失水等不良反应，严重时还会损害肝肾功能，相对地，也会影响胎儿发育。这时应及时就医，在医嘱下补充糖类和电解质，维持身体物质代谢的平衡。不要擅自用药，以防影响胎儿发育或造成畸形。

### 哪些食物不宜空腹吃

#### 西红柿

由于西红柿内含有丰富的果胶、柿红酸及多种可溶性收敛成分，如果空腹下肚，以上这些成分容易与胃酸发生化学反应，生成难以溶解的硬块状物，引起胃肠胀满、疼痛等症状，孕早期则容易引起孕吐反应。

#### 香蕉

由于香蕉含有较多的镁元素，空腹吃时，可使人体中的镁元素突然增高，破坏人体血液中的钙、镁平衡，对心血管产生抑制作用，不利于孕期身体健康。

#### 柑橘

柑橘内含有大量糖分及有机酸。空腹吃下肚后，会使胃酸增加，使脾胃不适，容易引起孕吐反应。

#### 食糖

科学家研究发现，空腹大量吃糖，会使血液中的血糖度突然升高，破坏机体的酸碱平衡与体内各种有益微生物的平衡。

## 牛奶、酸奶、豆浆

这些食物中含有大量的蛋白质，空腹饮用，蛋白质将“被迫”转化为热能被消耗掉，起不到营养滋补作用。正确的饮用方法是与饼干、糕点等含面粉的食品同食，或餐后两小时再喝，或睡前喝。

## 私处变黑是为何

很多女性在怀孕以后，身上某些部位，如乳头周围的乳晕和外阴部，会出现黑色素沉着；腹部中央的皮肤上，会出现一条深色线，从肚脐延伸到外阴。这些主要是受体内激素变化影响所致。孕期体内激素的变化，会促使黑色素细胞的活动力增强，容易出现黑色素沉着的现象。

对于这些变化，准妈妈们不必过于担心。因为怀孕期间，乳头、乳晕和外阴部所出现的色素沉着是很难预防和改善的。产后，随着体内激素恢复正常，这些都会恢复的。准妈妈只要保持正常的生活规律和愉悦的心情，坦然地面对这些暂时的生理变化就好。

## 营养胎教四要素

### 培养良好的饮食习惯

一些妈妈发现自己的宝宝，在出生以后经常吐奶、消化吸收不良，或在宝宝稍大一点开始吃辅食时，出现食欲不佳、挑食、偏食的现象。追根溯源，大都会发现自己在怀孕时也经常是胃口不好、偏食，或者吃饭的过程紧张匆忙，常被外界干扰打断。由此可见，妈妈的不良饮食习惯对胎儿的影响是很大的，所以，准妈妈应及早培养自己良好的饮食习惯。

### 三餐最好定时、定量、定点

最理想的吃饭时间为早餐7 ~ 8点，午餐12点，晚餐18 ~ 19点，吃饭时间最好控制在30 ~ 60分钟。进食的过程要从容，心情要愉快。三餐都不宜被忽略或合并，尤其是早餐，而且分量要足够，三餐的数量应呈倒金字塔形——早餐丰富，午餐适中，晚餐量少。

### 营养丰富且均衡

身体所需的营养应尽量从食物中获得。不同的食物所含的营养素也是不同的，建议准妈妈丰富食物的种类，每天可吃2 ~ 5种不同的食物，以达到营养全面均衡。

### 尊重食物的原味

准妈妈应尽量多吃原始食物，如五谷、青菜、新鲜水果。如需烹调，也多采用保留食物原味的烹制方式，少用调味品，少吃垃圾食品。

## 第10周

### Tenth Week



## 萌萌的“豌豆荚”



### 胎宝成长记

胎儿的身长大约有4厘米，体重达到10克左右，像个可爱的豌豆荚了。

从比例上看，他/她的头虽然小了一些，但仍占整个身体长度的一半左右。

颈部的肌肉正在不断变得发达，以支撑住自己硕大的脑袋。

胎宝宝的手腕和脚踝已发育完成并清晰可见，手臂更长了，肘部也更加弯曲。

胎宝宝的两个肺叶长出许多的细支气管。与此同时，味觉芽也开始形成，胃已经抵达正常位置，在为自己离开母体后吃奶做准备了。

### 美妈诞生记



这周，有些准妈妈的情绪波动比较大，刚刚脸上还是晴空万里，可能一会儿就变成乌云密布了。有些准妈妈可能会对这种变化莫测的情绪感到不安，但这都很正常，是孕期雌激素作用的结果。你要调整心绪，让自己有一个愉快的孕期。

孕期头疼是很常见的现象，尤其是在前3个月，因为此时血压低，且身体正努力向头部供血。多休息是有效的缓解方法。

准妈妈无论是坐车还是开车，都要系好安全带，母子平安和健康是最重要的事情了。

警惕孕期阴道炎。随着荷尔蒙的增加，雌激素也急剧增加，这时阴道酸性增大，容易感染念珠菌。一旦出现阴部瘙痒等各种症状，需及时处理。如果要使用护理液，千万不能擅自购买，请在医嘱下使用，以免影响胎儿健康。

### 工作时间三“不要”

#### 不要久坐于电脑前

尽量压缩在电脑前工作的时间，并且每隔一两小时就起身活动一下。除了自己的电脑正面产生的辐射外，旁边同事的电脑从你侧面或背面散放的辐射是更大的辐射源。建议准妈妈将座位调换到靠窗的拐角处。

#### 不要忘记饮水

对准妈妈来说，正确的饮水方法应该是每隔2小时喝一次水，一天保证8次。在怀孕早期，每天摄入的水量以1500毫升为宜。

#### 不要直接吹空调

空调虽然会给准妈妈带来凉爽的工作环境，但也容易让准妈妈患上“空调病”，症状常表现为鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退等。尽量申请更换工作环境，使用风扇降温、通风。如果你只能待在“空调房”中，那么，最好每隔2~3小时开门窗通风一次，每次在半小时左右。

### 十佳食材帮你防辐射

预防电脑辐射，除了缩短每日和各种辐射源的接触时间外，还可以在饮食上多加调理，多摄入抗辐射食品也是很好的防辐射方法。下面为准妈妈推荐10种有防辐射效果的食物。

#### 西红柿

西红柿中富含番茄红素，而番茄红素是迄今为止所发现的抗氧化能力最强的类胡萝卜素，它的抗氧化能力是维生素E的100倍，具有极强的清除自由基的能力，有防辐射、预防心脑血管疾病、提高孕期免疫力、美容养颜等功效，被誉为“植物黄金”。

#### 紫菜

紫菜能抗辐射、抗突变、抗氧化，这与其含硒有关。硒是一种重要的微量元素，能增强机体免疫功能，保护准妈妈和胎宝宝的健康。常吃含硒丰富的紫菜，可提高准妈妈对抗辐射的能力。

## 胡萝卜

胡萝卜中含有丰富的天然胡萝卜素。天然胡萝卜素是一种强有力的抗氧化剂，能有效保护人体细胞免受损害，从而避免细胞发生癌变。长期食用胡萝卜，能使准妈妈减少受辐射和超量紫外线照射的损害。此外，天然胡萝卜素能提高人体免疫力，延缓细胞和机体衰老，减少疾病的发生。

## 橘子

橘子含有抗氧化剂成分，可增强孕期身体免疫力，其抗氧化能力名列所有柑橘类水果之首。橘子中含有较高的维生素A和胡萝卜素，可以帮助经常使用电脑的准妈妈减少辐射的伤害。同时，橘子的营养也十分丰富，一个橘子几乎可以满足人一天所需的维生素C的量。

## 黑芝麻

黑芝麻可以增加细胞免疫，抵抗辐射。中医理论认为，黑色入肾，“肾主骨升髓通于脑”，各种辐射危害主要影响人体大脑和骨髓，使人免疫系统受损。多吃补肾食品，可增强机体细胞免疫、体液免疫功能，能有效保护孕期健康。

## 海带

海带是放射性物质的“克星”，它含有一种被称作海带胶质的物质，这种物质可促使侵入人体的放射性物质从肠道排出。此外，海带还是一种碱性食物，是孕期不可多得的佳品。

## 大蒜

大蒜是烹饪中不可缺少的调味品，它能有效减少辐射损伤。大蒜不仅含硒较多，而且抗氧化能力也非常强。因此，适量吃些大蒜，有助于减少辐射损伤。

## 草莓

每100克草莓中，含有维生素C50 ~ 100毫克，比苹果、葡萄等水果高10倍以上。草莓中还含有大量的维生素E以及多酚类抗氧化物质。这些营养物质都可以抵御高强度的辐射，减缓紫外线辐射对皮肤造成的损伤，比如皮肤发生脂质氧化，出现干燥、红斑等现象。所以，经常接触电脑或其他电器辐射的准妈妈，不妨经常吃些草莓来减少辐射对母体和胎儿的影响。

## 绿豆

绿豆有助于体内排毒。民间素有“绿豆汤解百毒”的说法。现代医学研究证明，绿豆中含有可帮助排出体内毒物、加速新陈代谢的物质，能有效抵抗各种污染，包括电磁污染。

## 黑木耳

黑木耳中的胶质可吸附残留在人体消化系统内的灰尘、杂质及放射性物质，然后将它们集中起来排出体外，从而起到清胃、涤肠、防辐射的作用。

## 孕期可以化妆吗

怀孕以后还能化妆吗？不管是工作需要还是心情需要，在某些场合是不是可以化妆呢？化妆会不会对胎宝宝有影响呢？这是很多爱美的妈妈迫切想了解的问题。

答案是可以化淡妆。因为胎儿是通过脐带血从母体吸收营养，如果化妆程度得当，有害成分是不会渗透进血液，对胎儿产生不良影响的。但是在孕期化妆要以淡妆为主，尽量避免使用眼影和着色力较好的唇膏，因为这些产品可能含铅等重金属，长期使用容易经血液吸收。

虽然可以化妆，但是准妈妈在孕期化妆还是要谨遵三个原则：第一，妆容要以淡妆为主；第二，要尽量缩短带妆时间；第三，卸妆要彻底。

## 美育胎教，感受生活中的美

美，能开阔眼界，陶冶情操，完善性格，具有神奇的魅力。生活中处处都充满了美，把美的信息传递的过程就叫作美育。美育是母亲与胎儿交流的重要内容，也是净化胎教氛围的必要手段。

胎儿初步的意识萌动已经建立，对胎儿心智发展的训练可以较抽象、较立体的美育胎教法为主。美育胎教是要准妈妈通过看、听、体会生活中一切的美，将自己对美的感受通过神经传输送给胎儿。

### 进行美育胎教的途径

1. 看。主要是指欣赏优美的图画和阅读一些优秀的作品。准妈妈可以看一些著名的美术作品，比如中国的山水画、西方的油画，在欣赏美术作品时，调动自己的理解力和鉴赏力，把生活中美的体验传导给胎儿。在文字作品方面，准妈妈要选择那些立意高、风格雅、情绪舒缓的作品来阅读，尤其可以多选择一些诗歌美文。在阅读这些文学作品时，准妈妈一定要边看、边思、边体会，强化自己对美的感受，这样胎儿才能受益。

2. 听。主要是指听音乐，无论是休息还是做家务时，准妈妈都可以欣赏音乐名曲，使自己处于优雅的音乐环境中。在听的过程中，可随着音乐的起伏，遐想悠悠，将音符化作美好的心境传递给你的胎宝宝。

3. 体会。指贯穿看、听活动中的一切感受和领悟，包括准妈妈在大自然中对自然美的体会。准妈妈可以到环境优美、空气质量较好的大自然中去欣赏浑然天成的美景，这个欣赏的过程也就是准妈妈对自然美的体会过程。准妈妈通过欣赏美丽的景色，从而产生出的美好的情怀，这样也是一种很好的胎教。



## 第11周 *Eleventh Week*

### 全家出动“建本孕检”



#### 胎宝成长记

这周是胎儿生长关键的一周，身高增长1倍，小家伙已经完全成型了。

进入宝宝骨骼形成、发育最旺盛的时期，已能够清晰地看到胎宝宝脊柱的轮廓，脊神经开始生长。

胎儿维持生命的器官，如肝、肾、肠、大脑以及呼吸器官都已经开始工作。

到本周末，头部和身体的长度会基本相同。

他/她开始能做吸吮、吞咽和踢腿动作。

他/她的手指甲和绒毛状的头发已经开始出现。

#### 美妈诞生记



你可能会发现腹部有一条深色的竖线，这是怀孕的特征，随着分娩的结束，它会逐渐变淡或消失。

你的乳房会更加膨胀，乳头和乳晕的色素加深，阴道仍有乳白色的分泌物。

注意钙的充分摄入。准妈妈要多喝牛奶，每天多吃一些高钙食品，因为胎儿要从准妈妈体内摄取大量的钙质。如果准妈妈钙质摄取不足，自己骨骼等处的钙质便会分解，以补充血钙的不足来供给胎儿。

补充足够的水分。由于你的体内产生了更多的血液、汗、油和羊水，而分泌的同时需要更多的水，所以，你会经常感到口渴。无论到哪儿，都应随身带上一瓶水，以保持体内水分充足。



## 迎来第一次孕期检查

这周是你第一次正式的孕期检查时间，这次孕检也是大家常说的“建本检查”。医生会为你建一个孕期健康档案，之后每次孕检的项目和检查结果都会记录在案。它会记录你整个孕期的身体情况，产科医生可以通过它了解准妈妈的健康状况和胎儿的生长发育状况。需要特别注意的是，第一次产检要空腹。

### 具体的产检项目

#### 量身高

医生将通过身高和体重的比例来估算你的体重是否过重或过轻，以及你盆骨的大小。

#### 测体重

每次孕检必测项目。通过准妈妈的体重间接检测胎儿成长。孕期体重增加约为12.5千克，孕后期平均每周增加0.5千克。当然，这只是个参考值，每个人都会有一定的差异。

#### 量血压

每次孕期检查必测项目。血压高是先兆子痫的症状之一，它将影响胎儿的发育成长。

准妈妈的血压不应超过130/190mmHg，或与怀孕前的血压相比增加不超过30/15mmHg。

#### 询问病史

询问准妈妈、准爸爸是否有遗传病史，半年内是否接触过有害物质等，以及月经史、婚姻史等。

#### 听胎心音

怀孕第12、13周时，已经能听到胎心音。胎心音的正常范围是每分钟120 ~ 160次。

#### 测宫高、腹围

每次产检都要测量宫高及腹围，根据宫高画妊娠图曲线了解胎儿宫内发育情况，看是否有发育迟缓或巨大儿的情况。

#### 血常规检查

检查血色素，判断准妈妈是否贫血。轻度贫血对孕妇本人以及分娩的影响不大，重度贫血可引起早产、低体重儿等不良后果。所以，发现贫血后应及时治疗。血色素正常值为：110 ~ 150克/升。

检查血型，防止新生儿溶血症，如果丈夫为A型、B型或AB型血，孕妇为O型血，生出的小宝宝就会有ABO血型不合的可能。

#### 尿常规检查

检查尿液中是否有蛋白、糖及酮体，镜检红细胞和白细胞，可提示有无妊娠高血压等疾病的出现。



### 肝、肾功能检查

检查准妈妈有无肝炎、肾炎等，怀孕时肝脏、肾脏的负担加重，如肝、肾功能不正常，怀孕会使原来的疾病“雪上加霜”。肝功能正常值：谷丙转氨酶 $0 \sim 40\text{U/L}$ ； $0 \sim 421\text{U/L}$ ；总胆红素 $0.6 \sim 1.2\text{mg/dL}$ 。肾功能正常值：尿素氮 $8 \sim 21\text{mg/dL}$ ；肌酐 $0.9\text{mg/dL}$ 。

### 测艾滋病抗体

检查准妈妈是否感染了艾滋病病毒，母婴传染是艾滋病的主要传播途径之一。

### 测甲胎蛋白

筛查神经疾病，如无脑儿及脊柱裂。正常值： $<20$ 。

### 检查乙肝六项

检查准妈妈是否感染了乙肝病毒。如果已经感染了，就要转到传染病专科医院去生产。

乙型肝炎表面抗原（HBsAg），阴性，乙型肝炎表面抗体（抗-HBs），阴性；乙型肝炎e抗原（HBeAg），阴性；乙型e抗体（抗-HBe），阴性；乙型肝炎核心抗体IgG（抗-HBc IgG），阴性；乙型肝炎核心抗体IgM（抗-HBc IgM），阴性。

### 检查丙肝病毒

检查准妈妈是否感染了丙型肝炎病毒，丙肝病毒也可通过胎盘传染给胎儿。如果已经感染了，就要转到传染病专科医院去生产。

### 查风疹病毒（RV）、弓形虫（TOX）、巨细胞病毒（CMV）、单纯疱疹病毒（HSV）

准妈妈在妊娠4个月以前如果不幸感染了上述病毒，都可能引起胎儿先天性畸形，甚至流产。

### 心电图

排除心脏疾病，以确认准妈妈能否承受分娩，如心电图异常，需进一步进行超声心动的检查。

## 准妈妈怎么吃药最安全

前面我们已经讲过，在怀孕期间，若用药不当，很有可能会致使胎儿畸形。因此，原则上准妈妈最好不要吃药，若出现必须用药的情况时，请遵循以下几个原则：

1. 必须在医生的指导下服药，切忌擅自决定是否用药。
2. 准妈妈就医时，必须跟医生讲清楚自己的孕周。
3. 应选择对胚胎、胎儿危害小的药物。
4. 应按照最少有效剂量、最短有效疗程使用。
5. 如可以局部用药即有效，应避免全身用药。
6. 用药前应详细阅读《药物说明书》，尽量不用“孕产妇慎用”和“孕产妇禁忌”的药。
7. 在用药时要根据不同的孕周，严格掌握用药剂量、持续的时间。必须要合理用药，在病情得到控制后应立即停药。
8. 尽量单独用药，可以使用一种药物治疗的疾病就要避免与其他药物联合起来治疗。
9. 临近预产期用药时，要考虑药物通过胎盘对生产时胎儿及出生后新生儿的影响。

## 好爸爸进行时

建本孕检过后，得到母婴平安的消息，是不是心中又多了一份欣慰？想到以后会有一个小生命无条件地相信你、依赖你，这种责任感是不是让你非常自豪呢？而当你看到自己的妻子承受各种妊娠反应的折磨，辛苦地孕育你们的宝宝时，是不是该与妻子共同体验这其中的酸甜苦辣呢？从日常生活中的事情做起吧，相信你会顺利晋升为好爸爸！

### 陪妈妈一起产检

准爸爸陪同产检，可以听到胎儿的心跳，或通过超声波亲眼看到胎儿，这既是一种很美妙的体验，同时，也可以给妻子一种安心、幸福的感觉，而且还能充分了解准妈妈的身体情况和胎宝宝的成长情况，帮妻子记下医生叮嘱的事情，回家帮助执行。若有不乐观的情况出现，也能共同分担、商量，并及时做出适当的决定。

### 轻抚妻子的肚子

在轻松的气氛下，轻轻抚摸妻子的肚子，让她知道你有多么爱她和她肚子里的宝宝。这是促进夫妻感

情及产生亲子连结的好方法，许多准爸妈都能在这种互动中获得无比的幸福感。

### 为妻子做睡前按摩

孕妇会经常觉得腰酸背痛，到了妊娠的中、晚期，妻子的腿或脚会出现水肿。所以，睡前给准妈妈揉揉后背和肩部，按摩一下腿和脚，对妻子来说，既是身体的需要，也是心理的需要。

### 夫妻间的分享很重要

准妈妈需要有人当她的听众，分享她的快乐与忧虑，而准爸爸正是最佳人选，这样既能拉近夫妻双方甚至与宝宝之间的距离，培养彼此互相信赖的关系与亲密的感情，也能让胎宝宝感受到这暖暖的家庭氛围。

### 多关注宝宝成长

随着宝宝一天天长大，宝宝在妈妈的肚子里变得“好动”，准妈妈此时肯定最想和准爸爸分享这些变化和喜悦。准爸爸应多抽出时间与准妈妈一起感受宝宝的胎动、心声，和胎宝宝说说话，用大手亲抚她，支持妻子为胎教而做的种种努力，主动参与胎教过程，陪同妻子一起和胎宝宝交流，给宝宝讲故事，或者描述每天的工作和收获，让胎宝宝熟悉父亲低沉而有力的声音，从而产生信赖感。准爸爸要知道，想要宝宝出生后与你更亲近，这个时候的交流是非常重要的。

## 宝宝的音乐启蒙时间

音乐是一种依赖直觉的艺术，又是对生理、心理有着双重作用的艺术，它在潜移默化之中，对人的情绪、性格、智力和身体健康起塑造作用，是胎教的理想途径。

胎教音乐通过对孕妇听觉神经器官的刺激引起大脑细胞的兴奋，改变下丘脑递质的释放，促使母体分泌出有益于健康的激素如酶、乙酰胆碱等，使身体保持极佳状态，促进腹中的胎儿健康成长。同时，美妙的音乐还可以刺激胎儿的听觉器官，通过传入神经传入大脑，促进大脑发育。胎儿会对优美动听的胎教音乐留下深刻的印象，并朦胧地意识到，世界是多么和谐，多么美好。

目前，胎儿的听觉器官还在发育中，神经系统也已初步形成，尽管发育得还很很不成熟，但已具备了可以接受音乐胎教的最基本条件。将胎教音乐源放在距准妈妈1 ~ 1.5米的地方，播放给母子听。最初阶段，每天放1 ~ 2次，每次放5 ~ 10分钟，注意音量不要太大，也不要把耳麦放在准妈妈腹部。



## 第12周

*Twelfth Week*

### 度过充满波折的孕早期



#### 胎宝成长记

本周胎宝宝已初具人形，身長大约有6.5厘米。

胎儿维持生命的器官已经开始工作，如肝脏开始分泌胆汁。

胎儿身体的姿势变得不那么弯曲而是有些直了，可以做出打哈欠的动作。

胎宝宝整天忙着在妈妈的肚子里做伸展运动，一会儿伸伸胳膊，一会儿踢踢腿。

胎宝宝头部的增长速度开始放慢，而身体其他部位的增长速度则逐渐加快。

#### 美妈诞生记



孕早期在本周就要结束了，发生流产的机会减少了很多，你可以安安稳稳地享受孕期啦。

你的脸和颈部可能出现些许的黄褐斑，这是孕期正常表现，宝宝出生后就会逐渐消退。

你可能明显感觉到腰变粗了，同时臀部正在变宽，如果你白天基本上都是坐着，也许会觉得尾骨有些疼痛，这都是正常现象，不要紧张。

准妈妈的子宫逐渐增大，现在已经超出盆腔，膀胱不再受压迫和刺激，尿频症状会得到缓解。

最好不要佩戴隐形眼镜。准妈妈应改戴框架眼镜，使角膜有机会休息，否则引发角膜炎和结膜炎的

可能性将比平时增大很多。

摘下戒指。准妈妈很容易出现身体水肿，最好将戒指之类的饰物取下，避免因手指水肿而被戒指夹手。

将怀孕的消息告知你的上级。当你在工作中开始感到疲劳和不适时，就要开始考虑何时将怀孕的消息告诉你的老板了。准妈妈要合理规划，这样才能确保二者兼顾。

### 宝宝，听我们和你说

每天早上起床后，先对宝宝说一声“早上好，美好的一天到来啦”。拉开窗帘，太阳升起来了，这时可以告诉宝宝：“今天是一个晴朗的好天气。”然后告诉宝宝你在刷牙、洗脸，肥皂为什么会出泡沫，牙膏为什么会有清凉的味道等。总之，生活中的一切，你都可以通过语言讲给宝宝听。

到了风景宜人的公园，大自然的勃勃生机会使准妈妈心情舒畅。你可以把自己的所见所闻描述给宝宝听。外出时看到菜场、超市、花店，可以一一告诉宝宝那里是干什么的。总之，一切有益的东西都可以跟胎儿说，让他感受到世界的多姿多彩，在他小小的脑袋里留下些记忆。

上面说的这些就是语言胎教，语言胎教是胎教中最基本的不可忽视的环节。准爸妈亲切的语调、充满爱意的语言，传递给胎宝宝后，会使胎宝宝产生一种安全感，从而促进胎宝宝大脑发育，使大脑产生记忆。这样，不仅能增进、加深宝宝出生后与准爸妈的感情，使他们相见时即早已彼此熟悉，利于早期智力的开发，还可使宝宝更愿意同周围环境的人相互交流，促进健全人格的培养和形成。因此，准爸妈与胎儿的对话，对胎宝宝的成长发育有着不可替代的作用。

### 刷牙工具一二三

怀孕后，准妈妈身体的激素水平发生了改变，牙齿的抵抗力下降、加上本身轻微的牙龈炎、牙结石等因素，比常人更易发生牙龈充血、水肿、炎症等牙周疾病。而孕早期和孕后期不适宜做牙齿疾病的治疗，有可能导致流产和早产。为预防这种情况发生，准妈妈需比平时更注重口腔护理和保健。那么怀孕期间，准妈妈选择哪些刷牙工具更合适呢？

#### 适合孕期的牙膏

目前牙膏种类很多，不建议准妈妈长时间使用药物牙膏，特别是不要选择强消炎类的，因为那些牙膏含有化学制剂——强抑菌剂，不适合孕期使用。

“含盐”牙膏是准妈妈最佳的选择。牙膏中的盐分有消炎健齿的作用，而且比较安全，容易出现口腔炎症的准妈妈可选择含盐牙膏来消炎抑菌。

妊娠反应重的准妈妈可以选择水果味的儿童牙膏，但是千万不能因为妊娠反应而免去刷牙过程，那样只会增加患牙周疾病的风险，对准妈妈和胎儿都是不利的。

### 要选刷头小的软毛牙刷

因为怀孕带来的荷尔蒙变化和体内血量的增多，口腔组织敏感性增高，准妈妈刷牙时可选用刷头小、刷毛软的保健牙刷，而且刷牙的时候不要太用力。

### 牙线是必要的补充

刷牙工具除了牙刷之外，牙线也很重要。牙刷无法完全清洁到牙齿的邻接面，而邻接面是牙齿容易产生蛀牙的地方之一，牙线能清除齿缝之间的脏物，是清洁牙齿邻接面效果最佳的工具。





## 孕期如何护理皮肤

进入孕期后，一些准妈妈担心护肤产品对胎宝宝有不良的影响，而对皮肤采取了零护理的措施。这对皮肤来说，并不是个好消息。试想你的皮肤在快一年的时间里没有任何滋润和呵护，再好的肤质也会变得黯然。

那么，怎样护理皮肤呢？孕期的皮肤护理工作以基础护理为主，即保证清洁、保湿和防晒三个基础点。在护肤产品的选择上，需要注意成分是否温和和功能的单一性，尽量不要选择复合功效的产品，选择能够保证基础护理需要的产品即可。使用时，可以结合按摩的手法，最大限度地保证皮肤的吸收，同时，还能促进皮肤细胞的循环和再生，减少孕期引起的皮肤老化和暗沉。

### 面部按摩五大地带

#### 额头

用双手中指、无名指在前额打圈按摩，方向是向上向外，从前额中部眉心开始（如图1），分别滑至两侧太阳穴（如图2）。



1

2

3

#### 两颊

将手掌贴在脸庞，微微上提（如图3）。双手平放于下巴处（如图4），轻轻向耳际方向提拉（如图5），直至耳垂。轻拍面颊，鼓起两腮，连续轻拍面颊（如图6）。



4

5

6

#### 眼周

用无名指沿上眼窝边缘由内到外轻压（如图7）。用无名指轻按，然后以画圈方式按摩（如图8）。



7

8

9

#### 唇周

食指指向唇部下方（如图9），轻轻拉至唇部两侧（如图10），再提拉至唇部上方中间处（如图11），由下往上以画圆的方式从唇中心沿唇线打圈按摩。



10

11

### 吃鱼和下蛋

轩轩问爸爸：“爸爸，你会游泳吗？”

爸爸说：“不会。”

“小明的爸爸就会游泳呢！”轩轩说。

“那他的爸爸一定爱吃鱼。”爸爸回答。

轩轩想了一下，说：“爸爸，你爱吃鸡，那你会下蛋吗？”

### 什么树结什么果

妈妈带豆豆采摘，看到不同的果树，耐心地告诉豆豆：“这是杏树，会结杏子。那是桃树，会结桃子……”

豆豆恍然大悟地说：“哦，原来是什么树就结什么果啊！一会儿你给我找棵妈妈树，让它结好多好多的妈妈，这样，一个妈妈给我做好吃的，一个妈妈给我讲故事，一个妈妈带我去郊游，多好呀！”





## 第13周

### *Thirteenth Week*

## 幸福的孕期生活开始啦



### 胎宝成长记

胎儿看上去已经成型了，比几周前的比例更匀称了。

脸部特征很明显，眼睛在头的额部更为突出，两眼之间的距离在缩小，耳朵也已就位，嘴唇能够张合。

脖子已经完全成形，并能支撑头部运动。

胎儿的神经元迅速地增多，神经突触形成，条件反射能力加强，手指开始能与手掌握紧，脚趾与脚底也可以弯曲。

胎儿的胰腺、胆囊和甲状腺已经形成，肾脏可以产生尿。

### 美妈诞生记



这周，准妈妈正式进入孕中期，度过了最容易发生流产的时期，可以稍稍松一口气了。

令人不适的孕吐渐渐消失，你很快就会觉得胃口大开。

尽量少用手机。现在是胎宝宝生长的关键期，要减少辐射的影响。尽管目前手机对胎儿的影响尚无定论，但是为了防患于未然，还是应尽量少用。即使用，通话时间也应尽量简短，可使用免提或耳机接听，睡觉时不要把手手机放在身边。

阴道分泌物增多。如果阴道内有任何疼痛、灼烧感、恶臭的气味，以及除了白色以外，其他任何颜色的分泌物都是不健康的，要及时就诊。

保持外阴清洁，每天至少用温开水清洗外阴1次。内裤应选用全棉质地的，坚持每天换洗，洗时不要使用刺激性强的香皂，以温和的洗衣液为宜。

贴身内衣一定要是全棉或真丝的，款式要宽松，穿着要舒适。为了防止乳房下垂，应该选择大小合适、罩杯略大、底部有支撑的内衣。

### 注意营养的均衡与多样

这周，由于早孕反应已经消失，准妈妈食欲旺盛，食量猛增。现在胎儿正在迅速长大，需要的营养物质更多，丰富的营养会通过你的嘴，源源不断地供给新生命。这时，要注意均衡营养，食物品种要多种多样，以满足胎儿需要的一系列营养。买一些和往常不一样的蔬菜和水果，也可以拓宽你的营养来源。

这段时间需要的营养素包括充足的蛋白质，其主要来源于肉类、蛋类和奶制品；适量的碳水化合物，其来源于五谷杂粮；低脂食品，如鱼类、奶制品等；多种维生素和微量元素，其来源于各种水果和蔬菜；富含钙和铁的食物，如海带和鱼虾等；以及维生素D、脂肪酸和DHA，这些对宝宝大脑和眼睛的发育很重要，鱼类和海鲜都是其很好的来源。

### 掌握做家务的原则

随着早孕反应的减少和消失，准妈妈逐渐进入了相对舒适的孕中期。在这个阶段，做适量的家务是有好处的，但是不能以未怀孕时的标准来要求自己。同时，还要注意下面几个原则：

#### 以适度为宜

随着妊娠月份的增加，准妈妈的肚子越来越大，身体也不那么灵活了，所以，准妈妈做家务时要缓慢，应以不直接压迫到肚子的姿势为最基本的原则。准妈妈最好能妥善安排好时间，千万不要想将全部家务一口气做完，要分段进行，适度很重要。

#### 不要长时间站立

准妈妈在做家务时最好不要长时间站立，建议准妈妈在做了15～20分钟家务后，应休息10分钟左右，再继续进行。



### 降低清洁标准

如果准妈妈平时对家务要求严格的话，怀孕时就可以稍微降低标准了。你要知道，孕期里你的健康比室内清洁重要得多。

### 家人应分担家务

如果准妈妈感到身体疲惫，或者早孕反应还没有完全消失，那么，还是要以休息为主。此时，丈夫和其他家人应适时地分担家务，让准妈妈无后顾之忧。



### 孕期腹泻怎么办

怀孕时，身体对食物中以细菌或化学添加剂形式存在的毒素的反应会更活跃。只要有一点点提示，身体就会尽可能地排出有害的食物。孕期腹泻对准妈妈来说是个危险的信号，它有可能导致流产或早产，所以，千万不能忽视。

如果发生腹泻，要多喝水，水里可加入少许食盐，以尝不出咸味为佳。或者喝小米粥，补水的同时，还能补充一些能量。如果腹泻比较严重，要立即就医，千万不要擅自服药。

医生会给准妈妈适当补液，补足体内因腹泻丢失的水分、热量和电解质，尤其是钾离子；同时，会密切观察胎儿情况是否良好。

### 运动胎教开始啦

运动胎教是指准妈妈适时、适当地运动和帮助胎儿活动，以促进胎儿大脑及肌肉的健康发育。研究表明，凡在宫内受过运动胎教的宝宝，出生后翻身、坐立、爬行、走路及跳跃等动作的发育都明显早于一般的宝宝。

运动胎教可以改变胎儿的相对位置，使子宫内羊水晃动，训练胎儿的平衡感；还能促进全身血液循环，增加胎盘供血；增强准妈妈腹肌、腰背肌和盆底肌的张力和弹性，使其关节、韧带松弛柔软，有利于正常妊娠及顺利分娩。此外，运动胎教还能控制孕期体重增加，促进产后形体恢复。

一般在告别孕早期的早孕反应和流产危险，进入孕中期后，就可以适当地对胎儿进行宫内运动胎教了。刚开始时，每次时间以5分钟为宜，随着孕周的增加和对运动的适应，可逐渐增加运动时间。

## 适合孕中期的运动胎教动作

### 上身运动

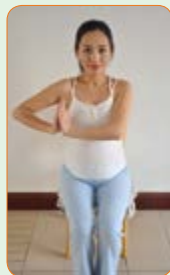
1. 坐在椅子上，双手合十放于胸前，双肩放平，彻底撑开肘部（如图1）。左臂用力向右推（如图2），再用右臂用力向左推（如图3），反复3次。

2. 坐在椅子上，双手平举在肩膀两侧，双手手心向下（如图4）。双臂向胸前位置交叉合掌（如图5）。双手手掌向外翻，手臂伸直，向上举至头顶上方，双臂贴耳侧（如图6）。

3. 坐在椅子上，双臂交叉，伸直，双手手心向内（如图7）。由上手臂带动，缓慢向上提高到头顶（如图8），然后再向下放回基础位。



1



2



3



4



5

### 下身运动

1. 孕妇坐在椅子上，两脚放平（如图9），足尖尽力上翘（如图10），翘起后再放下，反复多次，注意足尖上翘时，脚掌不要离地。

2. 坐在椅子上，双腿自然下垂（如图11），左



6



7



8



9



10



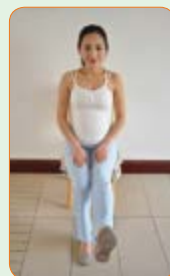
11



腿呈水平伸直，脚尖朝上（如图12），坚持5秒后放下，放松，再练习另一条腿（如图13），反复3次。

3. 坐姿，用右脚去摩擦左脚脚心（如图14），坚持10秒后，用左脚去摩擦右脚脚心（如图15）。

4. 坐姿（如图16），左膝屈起（如图17），膝盖慢慢向外侧放下，左腿恢复原状，换右腿（如图18），双膝同时屈起，向两侧放下，慢慢放松、收回。



12



13



14



15



16



17



18







## 第14周

*Fourteenth Week*

## 做个美丽迷人的准妈妈



### 胎宝成长记

胎宝宝的小脸已经像个小人儿了，五官清晰，牙也在生长中。

胎儿的手指已经开始长出指纹印，皮肤上覆盖了一层细细的绒毛，头发也开始迅速地生长。

胎儿此时在妈妈的肚子里已经可以做很多事情了，如皱眉、做鬼脸、斜着眼睛，可能他也在吸吮自己的手指等，这些动作可以促进大脑的成长。

这周是宝宝胎心率最快的时期，可高达180次/分钟。

### 美妈诞生记



准妈妈开始觉得身体丰满起来了，乳房逐渐增大，乳晕的面积也加大，颜色更深，乳头周围会凸显一些小点点。有的准妈妈的乳头可以挤出乳汁来，看上去像刚分娩后分泌的初乳。

你的腹部开始隆起，体形变化大的准妈妈，不久就需要穿孕妇装了。

由于准妈妈身体各部位的皮肤都在伸展，伸展的皮肤会敏感、发痒，对皮肤进行保湿护理，可以减轻皮肤发痒。

鞋的大小要适足，鞋底最好有防滑纹，尽量不穿硬底的高跟鞋和皮鞋。



保证每天夜里8 ~ 10小时的睡眠时间，并且尽量有30分钟以上的午休时间。睡眠姿势以左侧卧位为最佳，用枕头把脚垫高，可帮助血液循环，注意盖好腹部，以防受凉。

### 孕妇装，要舒适也要漂亮

刚刚进入孕中期，身体和心情都恢复到了不错的状态，虽然肚子还不算凸显，但也要开始准备孕妇装了。在选购孕妇装时，除了依照自己的喜好选择款式和颜色外，还应注意以下几点：

1. 要选择款式宽松、穿脱方便、易于活动的衣服。
2. 衣服应具有保温性和吸湿性，并且容易洗涤。
3. 款式宜选穿在身上能够充分体现胸部线条，使隆起的腹部显得不太突出的。
4. 裤子要偏肥些，尤其是腰部。在孕晚期宜选用背带式裤子。
5. 面料宜选用纯棉或丝绸织品的，内衣必须选用纯棉质地的，以防引起皮肤过敏或乳汁分泌不足。
6. 色彩明艳的衣服穿起来显得精神振奋，有利于准妈妈和胎儿的身心健康。上班时可选用款式简洁大方的服装。

### 孕中期可以有性生活吗

进入相对舒适的孕中期，告别了流产的高发期和早孕反应，很多准父母都想知道，是不是可以恢复性生活了。这时，胎盘已形成，准妈妈的性欲增加，适度的性生活是安全的。研究表明，孕期夫妻感情甜蜜，可以使准妈妈心情愉悦，还能有效促进胎儿的生长和发育，生下来的宝宝反应更加敏捷。但性生活也不是多多益善，须合理安排，对性交姿势与频率要加以注意，避免对胎儿产生不良影响。

性生活以不超过每周1次为宜，性交可采取夫妻双方习惯和舒适的姿势，但要注意不要压迫腹部，体位可采用前侧体位、侧卧体位、前坐体位或后背体位。准爸爸不要刺激准妈妈乳头。准妈妈也要注意自身调节，不要过度兴奋，以免诱发流产。

## 只要妊娠不要纹

妊娠纹是萎缩纹的一种，萎缩纹是人体在怀孕、健身、体重骤增过程当中产生的皮肤纤维断裂现象，呈红色、白色或紫色条纹。妊娠纹主要出现在腹壁上，也会出现在大腿内外侧、臀部、胸部、后腰部及手臂等处，大致上是以肚脐为中心，呈多环形分布的。第一次生育的准妈妈，妊娠纹最为明显。

妊娠纹的范围有大有小，小则只有腹部外侧或大腿处几条而已；大则整个腹部及下胸部都有。一开始生成时，纹路较深，呈现紫红色不规则条状，常伴有牵扯感或轻微痒感；等到生产完后半年至一年的时间，就会逐渐变成银白色萎缩性疤痕，使产妇的皮肤出现松弛、褶皱，腹部脂肪堆积，严重影响女性产后的体态和皮肤状况的恢复。

妊娠纹多数出现在孕后期，因为孕后期胎儿的体重增加较快，肚子会急速增大，这时很容易产生妊娠纹。如果整个孕期的防护做得不是很好的话，在孕中期就会出现妊娠纹，而且越接近预产期的时候，发生的概率越大，数量越多。即使前一天还没有看到，也许第二天就看到了，有的甚至可能要到分娩当天的早晨才出现。

### 为何会出现妊娠纹

人体的腹部从外到内有许多层，它们是皮肤、皮肤弹性纤维、皮下脂肪层、由肌纤维群与肌腱组成的腹直肌、腹膜前脂肪层和腹膜。正常情况下，皮肤弹性纤维与腹直肌保持一定的弹力，并在一定限度内自由伸缩。

当女性怀孕超过3个月时，增大的子宫突出于盆腔，向腹腔发展，腹部开始膨隆，受增大的子宫影响，皮肤弹性纤维与腹部肌肉开始伸长。尤其是怀孕6个月后更加明显。当超过一定限度时，皮肤弹性纤维发生断裂，腹直肌腱也发生了不同程度的分离。于是，在腹部的皮肤上出现了粉红色或紫红色的不规则纵形裂纹。产后，虽然断裂的弹性纤维逐渐得以修复，但却难以恢复到以前的状态，而原先皮肤上的裂纹便渐渐褪色，最后变成银白色，就成了我们所说的妊娠纹。

### 妊娠纹重在预防

若真到皮肤拉伸出现裂纹时再做修复，想恢复成原样是很困难的。所以，妊娠纹的预防至关重要。

妊娠纹的产生虽然有自身体质和遗传方面的原因，但更重要的是孕期保养。研究表明，有70% ~ 90%的准妈妈会产生妊娠纹，但如果加强孕期保养，就能大大减少妊娠纹产生的概率，你也就只要妊娠不要纹了。

## 如何进行音乐胎教

此时，胎宝宝已经具备了听觉能力，音乐胎教每天能定时进行最好，这样，胎儿会养成按时听的习惯和生物钟反应。一般每天早晚各一次，或在上午、下午空闲时各做一次，每次不超过20分钟。除把音乐源放到离准妈妈身体1 ~ 1.5米的地方，把音量调到适当大小，以听着舒服为度之外，还要注意以下三点：

### 反复播放，加强记忆

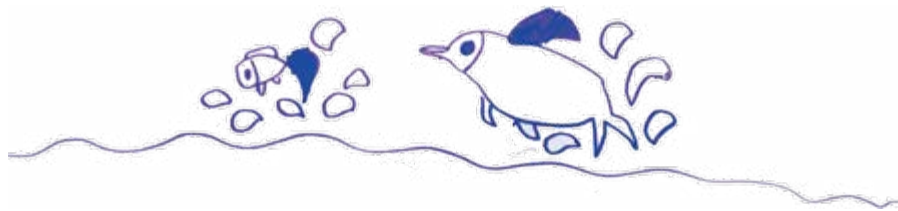
为了让胎儿熟悉所听音乐，可以将某首乐曲在一个时间段内反复播放。研究发现，让胎儿在一段时间内反复听同一首曲子很有好处，不仅能使胎儿熟悉音乐，对音乐产生兴趣，而且能使已有记忆力的胎儿记住这一乐曲。曾有不少报道提到过学会乐器的儿童，没经过学习，就能奏出胎儿时听过的曲子的故事，如苏联著名小提琴家科更的儿子。他4岁学会拉小提琴后，有一次，不经意间奏出了他还是胎儿时父亲天天在练习、母亲天天为父亲伴奏的一支乐曲，这首曲子他出生后并未学过。可见，胎儿对熟悉的音乐是有一定记忆力的。

### 选择舒适的姿势坐好

最好采取坐姿，或者靠在沙发上，尽量不要平躺，以免胎儿活动不便。然后轻轻拍拍肚子，说一声：“宝宝，我们一起享受音乐吧！”让胎儿做好准备，这样也可让熟睡的胎儿醒来，一般养成了习惯，胎儿在这个时间段就不会睡着。准妈妈要注意放松全身，让呼吸保持自然、通畅。

### 内心愉悦地享受音乐

不要受周围声音的干扰，摒除杂念，让自己完全沉浸在音乐所表达的意境和音乐的节奏之中，入情入境、随音乐充分发挥想象，如随音乐走进宁静的山谷，随音乐呼吸清晨山间清新的空气，随音乐想象开满鲜花的原野，随音乐感受欢快的舞蹈。听音乐时还要关注胎儿，想象带着爱意与胎儿一同徜徉在美丽的大自然中，共享美的世界。





## 第15周

*Fifteenth Week*

### 唐氏筛查，忐忑后的快慰



#### 胎宝成长记

本周，宝宝的面部正在发育，眉毛开始长出来，头发的生长速度也很快。

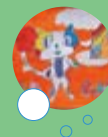
宝宝薄薄的皮肤上覆盖了一层细细的绒毛，全身看上去就像披着一层薄绒毯，不过不用担心，这层绒毛通常在出生时就会消失。

还有件很特别的事，就是宝宝开始在你的子宫中打嗝了，这是宝宝开始呼吸的前兆哦。

宝宝的腿长超过了胳膊，手指甲已完全形成，指部的关节也开始活动了。

宝宝所有的小器官、神经组织和肌肉正在开始工作。

#### 美妈诞生记



你的子宫已经长出骨盆，肚脐下会有明显的凸痕，你可以在肚脐下方7 ~ 10厘米的位置摸到自己的子宫。

容易出汗。准妈妈由于皮肤内血流增加而易感到发热，所以，平时易出汗。每天洗一个温水澡，对准妈妈保持个人卫生很有益处。

增加用餐次数。最近准妈妈通常会食欲大振，总体摄入量应有所增加。但随着孕程进展，子宫进入腹腔可能挤压到胃，每餐后易出现胃部胀满感。准妈妈可适当减少每餐的摄入量，增加用餐次数。

唐氏筛查。唐氏综合征是最常见的严重出生缺陷病之一。准妈妈要在15 ~ 20周之间做唐氏筛查，尽量避免致畸因素。

随着早孕反应的消失和对孕期的适应，准妈妈最近心情大好，再加上胎儿已经比较稳定，正是短途旅行的好时机。多到大自然中走一走，大自然中新鲜的空气有利于胎儿的大脑发育。郊外、公园、海边、森林都是不错的选择。好好享受这孕期的美好吧！

## 一定要做的唐氏筛查

这周，准妈妈要开始进行一个非常重要的检查，就是唐氏综合征的筛查，简称唐氏筛查。

### 了解唐氏综合征

唐氏综合征，又称21三体综合征、先天愚型或Down综合征，是小儿染色体病中最常见的一种。

### 唐氏综合征患儿的主要特征

唐氏综合征患儿在外貌和身体发育上有许多明显的特征，他们的智商通常只有40 ~ 60，肢体行动能力也比同龄的儿童发育要晚很多。面容方面，患儿双眼距离较远，眼外侧上斜，鼻梁低平，耳朵和嘴都比较小，舌常伸出口外，口水多，头围和骨龄都落后于同龄儿童。

绝大多数患儿还伴有多种脏器的异常，如消化器官畸形、先天性心脏病、白内障、白血病等。

### 何谓唐氏筛查

唐氏筛查是化验准妈妈血液中的甲型胎儿蛋白（AFP）、人类绒毛膜性腺激素（ $\beta$ -HCG）的浓度，并结合准妈妈的年龄、体重、怀孕周数，运用计算机精密计算出每一位准妈妈怀有唐氏综合征胎儿的危险性。在所有参与筛查的准妈妈中，约有1/10是高危人群，而这些高危人群中，有1% ~ 2%怀的是唐氏儿，也就是说，在所有准妈妈中，有1‰ ~ 2‰怀的是唐氏儿。

### 做唐氏筛查的最佳时间

怀孕15 ~ 20周。准妈妈要根据自己的时间提前和孕检的医生预约。

### 唐氏筛查当天小贴士

做唐氏筛查的取血，不需要空腹，因为抽取的是准妈妈的外周血。



## 如何查看唐氏筛查的化验单

甲型胎儿蛋白（AFP）值越低，绒毛膜促性腺激素越高，患唐氏综合征的概率越高。如果化验结果标明的概率高于正常参考值概率（国际标准为1/270，正常值是1/700左右），则结果为阳性，表示胎儿患病的概率较高，应进一步做羊膜穿刺检查或绒毛检查。

## “防纹”战役开始啦

爱美的准妈妈们看过上周讲的妊娠纹的成因后，一定想知道防止它出现的办法吧！其实，办法很简单，就是每天坚持使用妊娠纹防护油类的产品来进行腹部按摩。按摩手法如下图：

将适量妊娠纹防护油倒在手心（如图1），均匀涂抹于腹部（如图2）、腹部两侧（如图3、4）、臀部、大腿内侧等部位，轻轻按摩几分钟至吸收。

## 按摩油的选择很重要

准妈妈可以选择特级初榨的橄榄油或者专业的妊娠纹防护油。

橄榄油含有丰富的不饱和脂肪酸及维生素E，可被皮肤吸收，滋润营养肤质，使皮肤光泽细腻而富有弹性，促进血液循环和肌肤新陈代谢，而妊娠纹的产生就是因为皮肤弹力纤维断裂，如果从孕期开始，坚持用橄榄油按摩身体以增强皮肤的延展性和韧性，就能有效防止皮肤纤维断裂，达到预防妊娠纹产生的目的。

在选择专业的妊娠纹防护产品时，准妈妈要注意选择不含酒精、激素、色素、香料及铅、汞等成分，并经严格的医学皮肤安全测试认可，无过敏、无刺激，孕产妇及哺乳期妇女均可以安全放心使用的产品。

最后，不管是使用橄榄油还是专业防护产品时，如有皮肤瘙痒等过敏反应，应立即停用。



1



2



3



4



## 整个孕期应做几次B超

整个孕期到底需要做多少次B超检查，要依据每个准妈妈的身体情况而定，一般情况下，准妈妈在怀孕期间做3次B超最好，最好不要超过5次。

第1次B超检查在妊娠10 ~ 15周：这时做B超检查，可确定怀的是单胎还是多胎，并可测量胎儿的大小及发育情况。

第2次B超检查应在妊娠20 ~ 24周：怀孕中期的B超检查，不仅能帮助准妈妈了解胎儿的生长发育情况，而且能进一步地了解胎儿的位置及羊水量，还能及早发现胎儿畸形，如胎儿的肢体畸形、唇腭裂畸形等。

第3次B超检查应在妊娠37 ~ 40周：这一阶段的B超可以明确羊水多少和胎盘的功能，以及胎儿有无脐带绕颈等。如果有羊水过少、胎盘钙化、胎儿脐带绕颈等情况，需结合临床考虑是否继续妊娠。同时，B超可以根据对胎儿头径、骨骼的测量来估计胎儿的体重，明确胎儿的胎位，预测准妈妈是否能够自然分娩。

做B超检查的时间不宜过早，一般情况下，怀孕8周以内，准妈妈须根据医嘱确定是否需要做B超。但是特殊情况例外，如怀孕初期有阴道出血，需做B超检查排除是否有宫外孕、先兆流产或怀有葡萄胎，以确定胚胎是否存活，能否继续妊娠，有无异常妊娠等。当妊娠周数与腹部大小不符时，也要做B超以了解胎儿的发育情况，观察是否发生胎停育。

## 抚摸是种很美的胎教

抚摸胎教是指有意识、有规律、有计划地抚摸，以刺激胎儿的感官。研究表明，孕中期胎儿体内绝大部分细胞已具有接受信息的能力，并且通过触觉神经来感受体外的刺激，而且反应渐渐灵敏。父母可以通过适当地对胎儿进行爱抚和拍打等动作刺激，配合声音与子宫中的胎儿沟通信息。

### 抚摸胎教的益处

1. 抚摸胎教可以锻炼胎宝宝皮肤的触觉，并通过触觉神经感受体外的刺激，促进胎宝宝大脑细胞的发育，加快胎宝宝的智力发育。
2. 抚摸胎教还能激发胎宝宝活动的积极性，促进运动神经的发育。经常受到抚摸的胎宝宝，对外界环境的反应也比较机敏，出生后翻身、抓握、爬行、坐立、行走等大运动发育都能明显提前。
3. 进行抚摸胎教的过程，不仅能让胎宝宝感受到父母的关爱，而且能使准妈妈身心放松、精神愉快，还能加深一家人的感情。

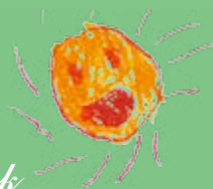
### 抚摸胎教的注意事项

1. 孕后期，临近产期时，不宜进行触摸动作。如果准妈妈在孕中后期经常感到一阵阵腹壁变硬，那可能是子宫收缩不规则，这样就不能用抚摸胎教了，以免引起早产。
2. 准妈妈有不良产史，如流产、早产、产前出血等情况，则不宜使用抚摸胎教。
3. 抚摸胎儿时，动作要轻柔，不宜过度用力，一般可用双手手指配合轻柔安抚。
4. 每次抚摸以5 ~ 10分钟为宜。



## 第16周

*Sixteenth Week*



## 在妈妈肚子里的Happy Time



### 胎宝成长记

胎儿的体重增加到150克左右，看上去还是很小，正好可以放在你的手掌里。

宝宝会不停地打嗝，你之所以听不到宝宝打嗝的声音，是因为宝宝的气管里充满了羊水，而不是空气。

宝宝还会在子宫中玩脐带，他/她已经能够不断地吸入和呼出羊水了。

现在已经可以区分宝宝的性别啦。

最近，胎宝宝很有活力，在你的肚子里非常happy！眯眼、噘拇指，握拳、伸脚、转身，有时还会翻个跟头，哈哈！

### 美妈诞生记



你现在的体重可能已经增加了2 ~ 4千克。子宫约重250克；羊水继续增加，约有250毫升。

你会感觉精力旺盛，乳房膨胀，食欲增加，然而由于消化系统功能减弱，这时，你容易发生消化不良及便秘。

预防贫血。由于孕期血容量增加，血液稀释，如果不及及时补铁，很容易出现妊娠贫血。

日常活动要适度。随着肚子渐渐增大，身体各个部位也发生变化。此时的你在日常生活中要保持正常的活动姿势，不要长时间弯腰或下蹲，不要压迫到肚子，做家务活要适可而止，不要求尽善尽美，要以适度为准。

开车时要小心。准妈妈的肚子隆起部位偏低，一般不会被安全带勒伤，只是急刹车往前冲时，容易撞上方向盘，所以开车时应减速慢行。另外，在开车时可以把座位调后，离方向盘远一点，同时注意开窗通风。

## 注意铁质的摄入

铁的摄取是不可缺少的，因为铁是生产血红蛋白的重要原料，而血红蛋白把氧运送给细胞。人体需摄取少量铁，贮存在组织中，胎儿就从这里吸取铁，以满足自己的需要。

到了孕中、后期，准妈妈的血容量增加，使红细胞相对不足，容易出现贫血现象。若缺铁严重，有可能会水肿、心功能障碍等，使胎儿发育不良、体重偏低、早产甚至死亡。

因此，准妈妈应该多吃一些含铁丰富的食物，如奶类、蛋类、瘦肉、豆制品、动物肝脏，以及西红柿、绿色蔬菜、红枣、柑橘等。如果血红蛋白低于100g/L，应遵医嘱，补充各种铁剂药物及维生素，直到血红蛋白恢复正常为止。

## 哪些家务适合准妈妈

### 扫地和擦地

选购不需要弯腰打扫的工具，高度最好位于胸部与颈部之间的扫把和拖把。打扫时，应尽量避免蹲下或跪在地上。

### 洗衣服

手洗仅限于贴身的小衣物，至于大件衣物，最好用洗衣机。晾衣服时，向上伸腰的动作需要肚子用力，所以要特别注意。最好使用可以升降的晾衣架，既方便又安全。此外，洗的衣服太多时，站着一件接着一件去晾，会造成下半身水肿，以干一会儿歇一会儿为宜。

### 做饭

进入孕中期以后，对制作美食有兴趣的准妈妈可以尝试下厨了。为避免腿部疲劳、水肿，能坐在椅子上操作的就坐着做。孕后期应注意不要让锅台压迫已经突出的大肚子。孕早期反应明显、对油烟味敏感的准妈妈

妈，可让家人代劳。

### 擦桌子和洗碗

如果餐桌面积大，准妈妈可以一部分一部分地擦，这样，手部配合腹肌伸展的幅度自然会减小。这一阶段，宁可多移动身体，也不要将腹部紧靠桌面。如果是圆桌，可以围着圆心来擦，不要拉扯到腹部的肌肉。洗菜洗碗时，如果水槽太低，可以拿一个大水盆架在水槽上，在水盆里洗东西。

### 整理衣物

日常生活中，衣物的清洗、折叠是最简单又最繁琐的家务。准妈妈在折叠衣物时，要谨记“能坐就不站”的原则。

总之，准妈妈在做家务事方面，不能以孕前的标准来要求自己，因为无论是身形还是动作的灵活方面都不如从前了。所以，做家事时，动作尽量要缓慢，也不要定太大目标，规定自己一天要做多少家务，尤其要适当降低家务清洁方面的要求，并动员丈夫和其他家人一起动手。

## 教你选购孕期内裤

孕期内裤需要依腹围、臀围大小的改变来选购，款式以高腰、中腰为主。选购时需注意以下几点：

### 材质很重要

准妈妈阴道分泌物增多，所以，宜选择透气性好、吸水性强以及触感柔和的纯棉质内裤。纯棉材质对皮肤无刺激，不会引发皮疹。

### 尽早选择专用款

怀孕初期，虽然腹部看起来没有明显的变化，但自己会感到腰围变粗了。这一期间，应尽快将自己的内裤更换成孕妇专用内裤。大部分的孕妇专用内裤都有活动腰带的设计，方便准妈妈根据腹围的变化随时调整内裤的腰围大小，十分方便。

### 高腰设计可保暖

孕妇专用内裤裤长往往是加长的，高腰的设计可将整个腹部包裹，具有保护肚脐和保暖的作用。



## 美食推荐时间



### 三鲜蛋羹

**主料：**鸡蛋2个，虾仁50克，鲜香菇40克，火腿20克。

**辅料：**盐3克。

**做法：**

- ① 虾仁去虾线，洗净，切碎丁；香菇洗净，切碎丁；火腿去皮，切碎丁。
- ② 鸡蛋打在碗中，加少量凉开水，用筷子打匀，再放入香菇丁、火腿丁和虾仁丁，加盐后再次打匀。
- ③ 蒸锅中加水，大火煮开后，将调好的蛋羹液放入蒸锅，以小火隔水蒸8分钟即可。





### 拌豆角

**主料：**豆角400克。

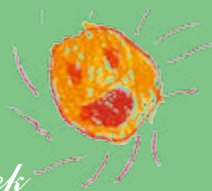
**辅料：**番茄酱25克，盐5克。

**做法：**

- ① 豆角洗净，去两头，去丝，切成长段。
- ② 锅中加水，烧开后，放入豆角段，大火煮熟后，捞出摆盘备用。
- ③ 锅中倒油，烧热后，放入番茄酱，炒香后，浇在豆角上，拌匀即可。



## 第17周 *Seventeenth Week*



胎动！这是胎动吗



### 胎宝成长记

在今后的4周内，胎宝宝将经历一个快速生长发育期，身高和体重都将增加2倍以上。

胎宝宝的循环系统、尿道也已开始工作，胎宝宝可以不断地呼出和吸入羊水。

胎宝宝喜欢把脐带当作自己的玩具，时而兴致勃勃地拉扯，时而轻轻地摇曳。不用担心宝宝会伤害到自己，虽然宝宝现在还是个胎儿，但已经具备了初步的自我保护能力。

### 美妈诞生记



小腹突出很明显了，偶尔会感到腹部一阵阵的疼痛，这种疼痛是腹部韧带拉伸造成的，有些人还会因此而背疼。

你的乳房变得更加敏感、柔软，甚至有些疼痛，这是正常的感觉。

在孕15周做了唐氏筛查的准妈妈，这周可以取检查结果了。如果唐氏筛查结果为阳性且年龄在35岁以上的准妈妈，要考虑是否做羊水穿刺检查，检查在20周之前做为宜。

受胎盘分泌的雌激素和孕激素的影响，阴道分泌物比怀孕前明显增多，常呈白色糊状，无气味，这是正

常的生理变化，不必担心。你要注意的，应穿着纯棉内裤，且每天换洗。最好不用卫生护垫，品质再好的护垫也会影响局部透气。

准妈妈要尽可能多地参加一些户外活动，多晒太阳，增加体内维生素D的合成，促进钙的吸收。

最近，有一个让所有准妈妈都期待的神奇时刻，正在向你靠近，那就是胎动。如果你感觉到下腹像有一只小虫似的在一下一下地蠕动，或者感觉像有条小鱼在腹中游动，这正是胎动。

## 妈妈与宝宝的亲密感应——胎动

现阶段的胎宝宝已经足够活跃，他/她会在子宫内伸手、踢腿，甚至是翻跟斗，这些动作冲击到子宫壁，就是我们常说的胎动。胎动是种令人兴奋的体验，可以让准妈妈亲身感觉到一个可爱的小生命正在自己的腹中孕育。

每一位准妈妈对胎动的感觉都有所不同，有的准妈妈形容胎动就像小球在肚子里面滚动；有的则感觉像是肠子在蠕动；也有奇妙的说法，说好像气泡在运动；更有趣的形容是，像蝴蝶在肚子里飞过。

### 胎动也要遵循“生物钟”

每个胎儿都有自己的“生物钟”，昼夜之间胎动次数也不尽相同，一般早晨活动最少，中午以后逐渐增加，晚6点至10点胎动活跃。大多数胎儿是在妈妈吃完饭后胎动比较频繁，因为那时妈妈体内血糖含量增加，宝宝也“吃饱喝足”有力气了，于是就开始伸展拳脚了。而当准妈妈饿了的时候，体内血糖含量下降，宝宝没劲了，也就比较老实，这是他/她的一种自我保护行为。

### 胎动的测量方法

每天早、中、晚固定时间各计数1小时，每小时多于3次，表明胎儿情况良好。也可将早、中、晚三次胎动次数的和乘以4，即为12小时的胎动次数。如12小时胎动达30次以上，表明胎儿情况良好；少于20次，说明胎儿异常；少于10次，则提示胎儿宫内缺氧。

数胎动时应取卧位或坐位，思想集中，可用一些小巧物品，如硬币或纽扣等做标记或记录于纸上，以免遗漏。若连续胎动或在同一时刻感到多处胎动，只能算作1次，要等胎动完全停止后，再接着计数。若胎儿长时间持续胎动，也应该警惕。胎动的强弱和次数，个体差异很大，有的12小时多达100次以上，孕妇自数一段时间后会得出一个常数，以后便可以此为标准，进行胎儿安危的自我监测。

## 补钙，从现在开始

补钙是每个准妈妈都关心的话题，伴随胎儿越来越大，如果准妈妈从饮食中无法获取足够的钙供宝宝生长发育，小宝宝就会“无情地掠取”妈妈骨骼中的钙，这可能会损害准妈妈以后的健康。如果长期缺钙或缺钙程度严重，不仅会使母体血钙浓度降低、小腿抽筋或手足抽搐，还可导致准妈妈骨质疏松，进而影响胎儿发育，引起先天性佝偻病。因此，孕期中准妈妈要注意多吃富含钙、维生素C和维生素D的食物。

为保证胎儿骨骼的正常发展，又不动用母体的钙，到孕中期以后，准妈妈每天要补充1000毫克钙，孕晚期更是需要达到1200毫克，而每天从食物中摄入的钙仅有400毫克，因此，建议每天喝半斤奶。

奶和奶制品含钙比较丰富，而且吸收率也高。鱼松、小虾米、豆类及其制品、核桃仁、榛子仁、南瓜子等也含有较多的钙，准妈妈可以适当增加食用量。此外，准妈妈还可以在医生的指导下服用一些钙片和维生素D，这样也有利于钙的补充。但是补钙也不可过量，孕期摄入的钙过量，会造成胎儿分娩困难。

除了要摄取含钙量丰富的食品外，准妈妈也要注意多增加户外运动，接受紫外线的照射，使体内产生可促进钙吸收的维生素D。适当地增加运动，可通过骨骼肌的运动使钙沉积在骨骼上，有利于钙被机体利用。可在阳光明媚的大路上散步，每天坚持30分钟；在宽敞的操场上做孕期保健操也是不错的选择。



## 如何缓解颈肩疼痛

孕期中，由于身体体质和子宫向下的重力等原因，易使准妈妈颈肩部长期处于紧张状态，诱发颈肩部疼痛的症状。这就需要准妈妈在日常生活中多多注意，经常活动颈肩部肌肉，防止疲劳和酸痛。

### 改善颈肩疼痛的运动

1. 右臂屈肘放在脑后（如图1），左手尽量触及右肘，并尽力伸拉（如图2）。
2. 双臂向前伸直，掌心向前，双脚站立与肩同宽（如图3）。双手向内画圆（如图4），再向外画圆（如图5），反复10次。
3. 双臂侧平举，与肩水平，掌心向外（如图6），向上画圆（如图7），再向下画圆（如图8），画圆不用画得太大，要用手臂的力量，而非手掌。
4. 双臂向前伸直，双手十指相扣（如图9）。静止5秒后，手臂向上，与身体成一条直线（如图10），拉伸5秒。



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

## 抚摸胎教进行时

准妈妈要先排空小便，仰卧在床上，全身放松，也可将上身垫高，采取半仰卧姿势，不论采取什么姿势，自己一定要感到很舒适。准妈妈可先轻轻呼唤胎儿的名字，随时注意胎儿的反应，如果胎儿对抚摸刺激不高兴，就有可能用力挣扎或者蹬腿，这时应马上停止抚摸。抚摸胎儿的时间，以5 ~ 10分钟为宜，要选择胎儿精神状态良好时进行，如傍晚胎动频繁时。具体方法如下：

### 轻轻触压法

实施月份：孕16周以后，在抚摸的基础上可以进行轻轻地触压。

具体做法：准妈妈平卧，放松腹部，先用手在腹部从上至下、从左至右来回抚摸，并用手指轻轻按下再抬起，然后轻轻地做一些按压的动作，给胎宝宝以触觉的刺激。刚开始时，胎宝宝不会做出反应，准妈妈不要灰心，一定要坚持长久地有规律地去做。一般需要几个星期的时间，胎宝宝就会有所反应，如身体轻轻蠕动、手脚转动等。

注意事项：开始时每次5分钟，等胎宝宝做出反应后，每次5 ~ 10分钟。在按压胎宝宝时，动作一定要轻柔，准妈妈还应随时注意胎宝宝的反应，如果感觉到胎宝宝在用力挣扎或蹬腿，表明他/她不喜欢，应立即停止。

### 亲子游戏法

实施月份：孕20周以后，有了胎动，就可以进行亲子游戏了。

具体做法：每次游戏时，准妈妈先用手在腹部从上至下、从左至右轻轻地有节奏地抚摸和拍打，当胎宝宝用小手或小腿给予还击时，准妈妈可在被踢或被推的部位轻轻地拍两下，一会儿胎宝宝就会在里面再次还击，这时准妈妈应改变一下拍的位置，改拍的位置距离原拍打的位置不要太远，胎宝宝会很快向改变的位置再作还击。这样反复几次，别有一番情趣在其中。

注意事项：这种亲子游戏最好在每晚临睡前进行，此时胎宝宝的活动最多；时间不宜过长，一般每次10分钟即可，以免胎宝宝过于兴奋，导致准妈妈久久都不能安然入睡。

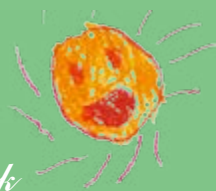
### 推动散步法

实施月份：孕25周以后，当准妈妈可以在腹部明显地触摸到胎宝宝的头、背和肢体时，就可以增加推动散步的练习了。

具体做法：准妈妈平躺在床上，全身放松，轻轻地来回抚摸、按压、拍打腹部，同时也可用手轻轻地推动胎宝宝，让胎宝宝在宫内“散散步、做做操”。

注意事项：这种练习应在医生的指导下进行，以避免因用力不当或过度而造成腹部疼痛、子宫收缩，甚至引发早产。每次5 ~ 10分钟，动作要轻柔自然，用力均匀适当。如果胎宝宝用力来回扭动身体，准妈妈应立即停止推动，可用手轻轻抚摸腹部，胎宝宝就会慢慢地平静下来。

## 第18周 *Eighteenth Week*



享受孕期的美好



### 胎宝成长记

胎宝宝体重接近200克。

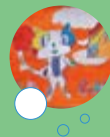
宝宝的骨骼目前还是类似橡胶般的软骨，以后会逐渐变硬。

前几周，胎宝宝的耳骨还没有完全形成，宝宝是通过耳结构感受到声音的。现在，宝宝的耳骨已经完全形成，能听到妈妈心脏跳动的声音了，宝宝最爱听的是妈妈温柔的说话声和歌声，准妈妈一定要满足哦。

如果是女孩，她的阴道、子宫、输卵管都已经各就各位；如果是男孩，他的生殖器已经清晰可见。

本周，宝宝会继续频繁地变换姿势，在宽敞的“家”里自由玩耍。

### 美妈诞生记



经历过孕早期的食欲缺乏，现在的你一定会对自己的胃口感到吃惊。家里人都把你视为重点保护对象，各种美味源源不断地送到你的嘴边，吃，原来可以如此肆无忌惮！怀孕，真是一件美好的事！

这时候是你和宝宝交流的大好机会，宝宝在你肚子里面可什么都知道，你只要和宝宝说话，他/她就会做出相应的反应。

学会测胎心。借助听诊器，你可以清晰地听到宝宝的胎心音了。胎心是宝宝向外界传递身体信息的重要方式，胎心的声音就像小火车在开动的声音，听上去是规则的、无间隙的。如果心跳不规律，时快时慢就可能存在问题，需要及时就医。

现在，你的肚子越来越大，身体重心前移，所以，不要再穿高跟鞋了，这样会压迫腹部，影响胎儿发育。你可以准备一双舒服的平底鞋，鞋帮要柔软，鞋子要宽大，鞋底最好有防滑纹。

### 用最本源的方法料理食物

这段时间，胎儿的快速生长对各种营养素的需要量显著增加，特别是维生素A、维生素C、B族维生素，应选择各类维生素含量丰富的食品，但要避免因烹调加工不合理而造成维生素损失。一些日常的烹调方法会让不少食物所含的维生素遭到破坏或流失，准妈妈要选用正确的烹饪方法，比如维生素A含量高的食物，像胡萝卜要过油后食用，冷冻食品，特别是肉类和鱼类，最好用自然的方式解冻。为了保留营养，食材越新鲜越好。尽量缩短食物的加工时间，在烹调前快速洗切并尽快下锅和起锅。

水煮、清蒸等都是比较健康的烹调方式。注意调味料的使用，热量高的沙拉酱最好用酸奶代替。少吃盐，可以用柠檬汁、洋葱、芝麻、香菜等调味来保持口感。

### “防纹”战役取胜的两大关键

很多准妈妈已经开始使用妊娠纹防护油进行按摩了吧，为了保证光滑无纹的小肚皮，还要谨记以下两点哦！

#### 用量要大

怀孕时肚子上的皮肤被拉得很开，需要很大用量的妊娠纹防护油，才能使皮肤保持润泽，让皮肤的延展性增强，否则，皮肤会先是出现瘙痒状况，接着皮下组织所富含的纤维组织及胶原蛋白纤维经不起扩张，很容易就断裂，起不到预防妊娠纹的作用。

#### 坚持每天使用

只是每次用得足够多，但不坚持，三天打鱼两天晒网，效果肯定不好。只有长期坚持并正确使用，才能让你的肚子上出现像没生过宝宝一样的不老传说。

另外，怀孕前3个月最好不要使用，也不要按摩腹部。这主要是因为前3个月，胎儿生长还不稳定，很容



易受外界刺激、气味等的影响而造成畸形或流产，特别是一些高龄产妇，尤其要注意。一些预防妊娠纹的产品也会明确要求怀孕3个月以后才能用。

## 孕期瑜伽让每个女人都完美如初

“瑜伽”是从印度梵语演化而来，其含意为“一致”“结合”或“和谐”。它运用古老而易于掌握的方法，提高人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种使身体、心灵与精神达到和谐统一的运动形式。练习孕期瑜伽更是受益良多。

### 帮你改善血液循环，缓解身体不适

通过练习孕期瑜伽，可以改善你的血液循环，加强肌肉的力量和伸缩性，增强髋部、脊柱和腹部肌肉的力量来支撑子宫里宝宝的重量，缓解腰酸、背疼的症状，强化关节及肌肉，预防骨骼耗损和肌肉劳累。

### 增强身体的平衡感

练习一段时间之后，你会发现你的整个肌肉组织的柔韧度和灵活度大大提高了，走路平稳了，即使肚子一天天变大变沉重，你也会感觉到体内有一股平衡的力量在支撑着。

### 呼吸顺畅，改善气短和压抑

准妈妈在练习瑜伽的过程中，会刺激控制荷尔蒙分泌的腺体，加速血液循环及新陈代谢，增加心肺功能，很好地控制了呼吸，胸闷和气短就都会有所改善。同时，减少孕期因需氧量增加而引起的疲倦感和因呼吸不顺引起气喘的现象。

### 改善胀气和便秘症状

许多准妈妈因为胎宝宝在肚里一天天长大，子宫压迫到胃肠，造成食道逆流或产生便秘。孕期瑜伽可以促进肠胃蠕动，帮助排便与排气，缓解胀气与便秘问题。

### 控制体重、改善水肿

女性在怀孕后，体内的黄体酮开始增加，以帮助胚胎着床稳固。但黄体酮会增加尿液中钠的浓度，所以，也会造成水肿现象。练习孕期瑜伽，能增进体内血液循环及新陈代谢，减轻孕期水肿的现象。

### 让胎宝宝灵活敏锐，健康成长

在练习瑜伽的同时，能够给予胎儿适当而温和的刺激和按摩，增加胎儿对外界的反应，可以让胎儿变得更加聪明。

### 提高注意力，减少焦虑

孕期瑜伽呼吸法可让你放松紧张的情绪，提高注意力，使你更加了解自己的身体及胎儿发育状况，缓和产前焦虑、紧张和恐惧的情绪，让你分娩时更加顺利和安全。

### 正确的呼吸技巧和放松方法

通过练习孕期瑜伽，你可以懂得正确的呼吸技巧和放松方法，从而使你的心脏和肺部肌肉处于良好状态，为顺产和产后的身体恢复打下良好基础。

### 控制腹部肌肉力量，缩短产程

在不知不觉的练习中，放松或控制你腹部的肌肉，既扩张了骨盆，又促进了子宫收缩。这对于缓解或减少生产过程中的痛楚和不适大有帮助，能够让你享受到缩短产程的幸福。

### 建立自信，让心态平和

孕期的自信对你维持心态的平和非常重要，怀孕期间的瑜伽练习可以帮助你建立信心。你会感觉自己接近生产，对于顺产和产后的身材恢复，充满了期待，同时瑜伽有规律的锻炼，能让你减轻很多产后的疼痛感和疲劳感。



## 改善腰酸背痛的方法

随着胎儿渐渐长大，准妈妈腹部隆起，身体重心前移，腰部和背部的肌肉负担增大，腰酸背痛的情况渐渐增多。孕期激素水平改变，导致韧带松弛，也是腰背不适的重要原因之一。准妈妈可以通过以下三个方面进行改善。

1. 在酸痛的部位进行轻柔地按摩，或伸开双臂做舒展的深呼吸，都能减轻疼痛。
2. 怀孕期间不要提重物或长时间向前弯腰，这样可减少腰酸背痛的发生。
3. 从孕中期开始，除了每天坚持散步外，还可以做一些缓解腰背疼痛的运动。

### 改善腰背疼痛的孕期瑜伽

1. 双腿弯曲盘坐，背部直立向上，双手放在膝盖上，保持自然呼吸（如图1）。

2. 将右手放在左膝处，左手自然放于身后，上半身向左扭转，头也转向左侧（如图2），呼吸5次，恢复步骤1的状态。

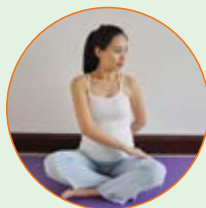
向相反方向做一次（如图3）。

3. 坐姿，双腿向外侧打开，膝盖向上，背部保持向上直立，双手放在膝盖上（如图4）。身体向前倾，双手扶地支撑，背部向斜前方伸展（如图5），呼吸5次，恢复自然坐姿。

4. 左腿向外侧打开，膝盖向上，右腿弯曲，背部保持向上直立，双手放在膝盖上（如图6）。左手向左脚踝处拉伸，右手向斜上方伸展（如图7），呼吸5次。向相反方向做动作（如图8，9），恢复自然坐姿。



1



2



3



4



5



6



7



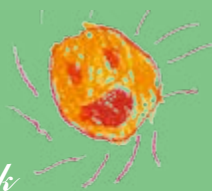
8



9

## 第19周

### *Nineteenth Week*



宝宝，我们聊聊天吧



### 胎宝成长记

胎儿现在大约有225克重，身体比上个月长了2倍。

宝宝的胳膊和腿现在已经与身体的其他部分成比例了。

本周宝宝最大的变化就是感觉器官开始按照区域迅速地发展。在脑部，分管触觉、味觉、嗅觉、视觉和听觉等的神经细胞正在分化。

胎儿此时开始能够吞咽羊水，肾脏已经能够制造尿液。

宝宝在子宫中远比你想象的要活跃很多，宝宝的动作不但灵活，而且越发协调，可以做。交叉腿、后仰、踢腿、屈体、伸腰、滚动等动作。宝宝现在也许能够听到周围发生的事情，他/她回应的方式就是变得更加活跃。

### 美妈诞生记



这周，妈妈的子宫逐渐增大，体重增加，腹部也开始隆起。在肚脐下方约1.8厘米的地方，能够很容易就摸到自己的子宫。

有的准妈妈可能会有一些皮肤的变化，如上唇、面颊上方和前额周围可能会出现暗色色斑。如果你皮肤上出现色斑，不必过虑，这是孕期很常见的现象。对大多数女性来说，这种暗色色斑在分娩后不久就会消退。但你现在仍然需要做一些防护工作，比如尽量避免受到阳光的暴晒。

最近，你还有可能出现缺铁性贫血，但不用担心，按照下文中的方法做，就会得到改善。

整个孕期最有意思的阶段从现在开始了。现在你可以与胎宝宝进行交流。把握时机，良好的亲子关系从现在开始就可以建立了。

现在是胎教的最佳时期，胎儿可以听到你的各种声音，他/她最喜欢的，就是听到妈妈温柔的说话声了。

## 如何防治孕期贫血

不少平时很健康的年轻女性，怀孕后也注重饮食营养，可是怎么也没想到，孕中期居然接到了贫血的化验单。准妈妈贫血，会影响胎宝宝的生长发育，这让她们既紧张又困惑，其实，孕期贫血很常见。最近，世界卫生组织的资料表明，50%以上的准妈妈都会发生贫血。那么，准妈妈贫血怎么办？

### 判断孕期贫血的指标

血清铁蛋白及血红蛋白检查是最敏感的指标。当血清铁蛋白低于12微克/升或血红蛋白低于110克/升时，即可诊断为孕期贫血。血红蛋白低于100克/升为重度贫血。

### 适当多吃富含铁的食物

#### 1. 动物肝脏

猪肝、牛肝、羊肝、鸡肝等，不仅含铁量高，而且维生素的含量很丰富，吸收也好。每周吃一次动物肝脏对预防贫血很有好处。

#### 2. 动物血

动物血中含有丰富的血红素铁，易被人体消化吸收。经常食用动物血和豆腐做的羹汤，具有良好的防治缺铁性贫血的作用。

#### 3. 瘦肉和鸡蛋

瘦肉和鸡蛋，含铁量丰富，食之不仅能预防贫血，而且能帮助准妈妈滋阴润燥、扶助正气，使身体更健康。

#### 4. 黑木耳、红枣、红豆

这些食物都含有较丰富的铁质，经常食用不仅能防治缺铁性贫血，还有滋补强健的功效。



### 5. 提高肠道对铁的吸收率

准妈妈每天要吃一定量的瓜果。虽然瓜果本身含铁量不高，但瓜果中丰富的维生素C能促进食物中铁的吸收。蔬菜中的维生素C也能促进铁吸收，但有些蔬菜中的鞣酸、磷酸盐、草酸等成分会与铁结合，影响吸收，如菠菜、油菜等虽富含铁，但人体对铁的吸收率只有1% ~ 5%，因此，菠菜、油菜适宜先焯水，把草酸破坏掉后，再进行烹调。

### 促进铁吸收小贴士

不要餐后立即饮茶，茶中的鞣酸会抑制铁的吸收。

随餐饮用鲜榨果汁或吃酸味的水果，如酸枣、红枣、草莓、柑橘、柠檬、西红柿等。

钙与铁的吸收会相互对抗，应在两餐间进食牛奶、奶酪及其他乳制品。

### 口服铁剂进行补充

贫血的准妈妈对铁的需求量缺口较大，可以在医生的建议下服用铁剂。一些准妈妈因担心肚里的宝贝，对任何药物都心存疑虑。对于铁剂，准妈妈尽可放心，只要遵医嘱规范服用即可。

提高饮食中铁吸收的法则，对于口服铁剂同样适用，如可以用果汁送服，喝牛奶时要间隔一定时间，服铁剂的时期最好不要喝茶等。

铁剂对胃黏膜有刺激，会引起恶心、呕吐、胃部不适等症状，因此，铁剂应在饭后或餐中服用。服用铁剂后大便呈黑色，属于正常现象，不必担心。

## 准妈妈护牙攻略

怀孕期是女性的一个特殊生理时期，由于女性内分泌和饮食习惯发生变化，体耗增加等原因，往往容易引起牙龈肿胀、牙龈出血、蛀牙等口腔疾病。孕期口腔疾病大致有以下3种：

1. 牙周炎：牙周炎可以引起牙周围的齿槽积脓，造成牙龈出血、口臭和牙齿松动，最后会导致牙齿脱落。孕妇长期所患的重度牙周炎可能是导致早产的祸首。
2. 牙龈炎：孕后血液中的雌激素和孕激素水平上升，牙龈处于充血状态，牙龈肿、脆软，牙齿之间的龈乳头呈紫红色突起，轻轻一碰，就会出血，医学上称作“妊娠期牙龈炎”。妊娠期牙龈炎是孕期最为常见的口腔疾患。孕前已患牙龈炎的准妈妈，妊娠期内牙龈炎症状可加重。
3. 龋齿：孕期的饮食结构发生了改变，进食碳水化合物的数量增加了，这为细菌在牙面上繁殖提供了良好的营养，而细菌代谢产生的酸使得牙齿表面被腐蚀而形成龋齿。

预防孕期口腔疾病，做好口腔保健是关键：

1. 养成每日早晚正确刷牙、饭后漱口的良好习惯。
2. 吃一些质软、易于消化的食物，以减轻牙龈负担，避免损伤。
3. 做好定期口腔检查和适时的口腔治疗。孕期口腔疾病会发展较快，定期检查能保证早发现、早治疗，使病灶限于小范围。对于较严重的口腔疾病，应选择孕中期这一相对安全的时间来治疗。当然，所有的用药应该以专业医生的建议为主。

## 不要做个“笨妈妈”

很多准妈妈都感觉自己在怀孕后好像变笨了，就像那句俗话说的“一孕傻三年”，意思是女性一旦怀孕，就会出现记忆力衰退、丢三落四等现象。但据澳大利亚的一项最新研究发现，这种“孕傻”状态可能只是人们的心理作用，其实，怀孕对女性大脑并无显著影响。

### 为什么会变笨

1. 睡眠质量不好，容易失眠，会影响记忆力和大脑反应能力。睡眠质量低下，大脑得不到有效休息，记忆能力受损，就会常常忘记事情。
2. 不良情绪和心理压力。焦虑、压抑等不良情绪，不仅会影响你的思维，而且会影响你的记忆，导致出现记忆力减退、思维缓慢的现象。
3. 关注点转移。准妈妈的生活重心转移到“怀孕”这件事上了，脑子里都是和宝宝相关的事情，以前感兴趣的东西很多都淡漠了，所以，感觉记忆力变差了。

### 告别孕期变笨的方法

#### 提高睡眠质量

虽然怀孕时，身体的变化会对睡眠有一定的影响，但是在孕期还是应尽量保证睡眠质量，比如听些轻音乐、用温水泡脚等。这样不仅能保证准妈妈有充足的体力，有益胎儿，而且对于缓解压力、缓解暂时的记忆力减退也非常有效。

#### 适当的体力和脑力运动

每天适当做些运动可促进血液循环和新陈代谢，也有助于改善睡眠。每天陪腹中的宝宝多走动、晒晒太阳，保持适量的运动对身心是非常有益的。另外，有时间也可做些猜谜语或填字之类的益智游戏，给大脑做运动。





### 调整生活习惯，保持好心情

怀孕期间，准妈妈们可以通过调整生活习惯保持良好的记忆力。比如听能够舒缓压力的轻音乐，保持好心情；勤用脑，常动手，培养多方面的兴趣爱好，保持积极向上的心态等。

### 停不下来的语言胎教

现在，胎儿对外界声音已经很敏感了，并且具有记忆能力和学习能力。此时，可以逐渐加强对胎儿的语言刺激，以语言来激发胎儿的智力。

当然，胎教要循序渐进地进行，对胎儿的语言刺激也是如此。这个时期，胎儿耳朵的听觉功能已初步发展起来，因此，首选的语言刺激手段便是同胎儿对话和给胎宝宝讲故事。研究表明，凡是这时候接受的东西都以一种潜移默化的形式储存在宝宝大脑中，与胎儿进行对话交流，将促进其出生后语言和智力的发展。

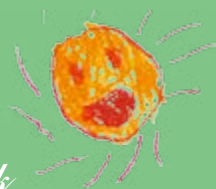
#### 语言要简单明了

在进行语言胎教时，准妈妈最好能将日常生活内容和表达感情的话语加以简化，如“宝宝，我们吃饭了”“饭好香”“宝宝，我们很爱你”等，然后经常性地重复对胎儿讲，以加深胎儿对这些话的印象，促进他/她记忆力和理解力的发展。

#### 准爸爸要参与对话

在进行语言胎教时，准爸爸一定要参与，胎儿很喜欢准爸爸雄浑、厚重、有磁性的声音。准爸爸参与了语言、音乐等胎教活动，胎儿出生后很早就会对爸爸的声音有辨别力，感情上也会有较明显的亲近表现。所以，准爸爸如果有时间，最好也能抚摸着胎儿，对他/她说些充满爱意的话。这样做不仅会使胎儿觉得舒服，还能使胎儿记住爸爸的声音和处事特点，加深胎儿出生后对爸爸的认同和感情，并培养一些妈妈没有的性格和特质。

## 第20周 *Twentieth Week*



### 孕程过半啦



### 胎宝成长记

你的宝贝身长已达16.5厘米，体重达到250克。

宝宝经常喝羊水，吸收水合物和营养，在羊水里呼吸和尿尿。

宝宝身上覆盖了一层白色的、滑滑的胎脂，看上去滑溜溜的。

宝宝的眉毛和眼睑完全发育成熟了，虽然眼睑依然闭着，但是眼睛很活跃，可以移动了。

味蕾正在形成，免疫抗体通过母亲的血液转送给胎儿，在胎儿出生后的最初一段时间内，能帮助其抵抗疾病。

### 美妈诞生记



恭喜啦！现在，你已经走过了一半的孕程。对很多准妈妈来说，孕期的这个阶段是最轻松、最有精力的时期。

现在，子宫日渐增大，将腹部向外挤，致使肚子向外鼓胀。由于子宫增大，压迫盆腔静脉，会使准妈妈下肢静脉血液回流不畅，可引起双腿水肿，尤以足背及内、外踝部水肿较为多见，一般下午和晚上水肿会加重，

晨起减轻。

由于子宫挤压胃肠，影响胃肠排空，你可能还会感到饱胀、便秘。饮食上要注意少食多餐，多吃些高纤维的食物，避免过于油腻。

## 哪种水果最适合孕期

### 苹果

苹果含有多种维生素和微量元素，多吃苹果可以防止体重增长过快，同时对胎儿发育很有帮助。苹果对肠胃功能也具调节作用，将其洗净，连皮一起吃，对便秘或腹泻都有改善作用，孕后期便秘的准妈妈不妨尝试一下。

苹果对孕期气色不好也有一定的改善作用，孕期面色不佳，多与贫血有关，吃苹果可加以改善。苹果的另一项重要功效就是可缓解孕吐，对食欲差、恶心都有不错的缓解效果。

### 西柚

西柚含有丰富的叶酸。叶酸不但在孕早期非常重要，在整个怀孕期也同样必不可少。孕期随着胎儿身体组织迅速成长，准妈妈需要大量叶酸来满足胎儿的需要。叶酸缺乏不仅会使妊娠高征、胎盘早剥的发生率增高，而且还会导致准妈妈患上巨幼红细胞贫血，出现胎儿宫内发育迟缓、早产及新生儿低出生体重。因此，西柚也是孕期对健康非常有益的水果。

### 樱桃

在所有水果中，樱桃所含的铁质最为丰富，几乎是苹果、橙子、梨的20倍，而且它还含有胡萝卜素、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C以及柠檬酸、钙、磷等营养成分，多食用可补血及增强肠胃功能。准妈妈如果食欲不振，可适当多吃些樱桃。吃樱桃对胎儿也很有帮助，许多准妈妈常吃樱桃，生下的宝宝面色红润，皮肤姣好。

### 草莓

草莓含有极丰富的维生素C，可预防感冒，而其中所含果胶和有机酸可分解食物中的脂肪，促进食欲及加强肠胃蠕动。国外有研究报告指出，草莓可去除体内的重金属。需要注意的是，草莓一定要清洗干净，防止残留在表面的农药危害身体。

### 葡萄

葡萄富含铁、磷、钙、有机酸、卵磷脂、胡萝卜素及维生素B<sub>1</sub>、维生素C等，准妈妈血色不足、血压偏低、循环不好、冬天手脚冰冷，多吃葡萄可帮助改善。更为特别的是，如果准妈妈有出血现象，葡萄还有安

胎作用，而且能帮助胎儿发育。

## 梨

梨，性甘寒微酸，不仅有清热利尿、润喉降压、清心润肺、镇咳怯痰、止渴生津的作用，可治疗妊娠水肿及妊娠高血压；还具有镇静安神、养心保肝、消炎镇痛等功效，有防治肺部感染及肝炎的作用。常吃炖熟的梨，能增加口中津液，防止口干唇燥，保护嗓子。

## 让妻子开心的小情趣

让孕期中的妻子保持心情愉快，是准爸爸的一门必修课。时常为怀孕的妻子按摩，给她热情的拥抱，不时带她出去吃浪漫晚餐，为孩子买可爱的衣服，这些都是不错的方法。除此之外，你还可以创造一些既经济又能让妻子开心的小情趣。

## 给妻子和宝宝讲故事

随着怀孕时间的增加，准妈妈会觉得越来越难找到一个舒服的体位睡觉。但如果你在妻子睡觉之前能给她讲一个故事的话，就可以分散她的不适感，同时为宝宝做了一次睡前胎教。

## 来次大扫除

在妻子不在家的时候给家里来次大扫除，注意，是大扫除，不是简单地将垃圾堆到一边，而是认真地用吸尘器将角落都打扫干净。不要以为这只是在简单地做家务，只要看看妻子满意的反应，你就知道这次大扫除做得是多么值得了。

## 陪她一起做运动

进入孕中期，很多准妈妈开始了自己的运动计划。不管是孕期瑜伽还是每天的散步，你都可以一起加入，不要担心你做得好不好，这并不重要，妻子的快乐只是在于你能够跟她一起分享。

## 给她买新的衣服

无论你给她买什么衣服，只要是你买的，就能给她带来惊喜。将衣服放在一个礼盒中，在上面写上一些甜蜜的话，不过记得拿回来包装之前，要将衣服先洗一遍。

## 练习孕期瑜伽的要领

准妈妈练习瑜伽要做到适度锻炼，必须确定适度锻炼的量化标准。那么，怎样才能确定适度锻炼的标准呢？

## 练习的次数

如果在怀孕前已经开始有规律的练习，只要没有不适感就要坚持下去，但是要调节活动量。制定好计划是进行锻炼的良好开始，每周练习2次，然后再逐渐增加活动次数，如果身体感到太疲劳，就要适当减少活动量。

## 练习强度

强度太小起不到锻炼的作用，强度太大则会过于劳累甚至有危险。在练习强度上，不要过于苛求自己，因为孕妇的心率已经比正常人每分钟快15 ~ 20次，所以，强度不能太大。测量心率是确定练习强度过大还是不足的有效方法，也可以通过测脉搏的方法来判断。把一只手的食指和中指放于另一只手的手腕的内侧，即大拇指的下方，摸到脉搏。如果摸不到，可以在颈部摸到较强脉搏，即将食指和中指放于颈部一侧，颌下约3指处。测10秒钟的心跳数，乘以6，即可得出自己的心率。

另一个简单方法是“讲话测试”。当锻炼时能够连续讲话，无需停下来喘气，说明心率在正常范围内；锻炼强度合适，如果气喘、说话困难，那么，就要减小活动量，直到感到舒服为止。

## 练习时间

开始时，每次运动时间要短，太长会引起肌肉疼痛和疲劳。在开始几周，每次活动5 ~ 10分钟，心率在正常范围内，是适当练习的良好开始。在这个心率水平上，会感到应付自如，然后每次增加2 ~ 5分钟，直到每次活动量达到30分钟为止。有经验和规律的练习，心率会在连续活动的30分钟内都保持在正常范围内。

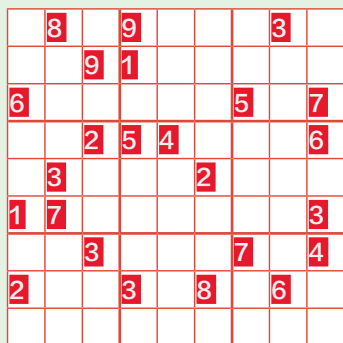


# 美育胎教

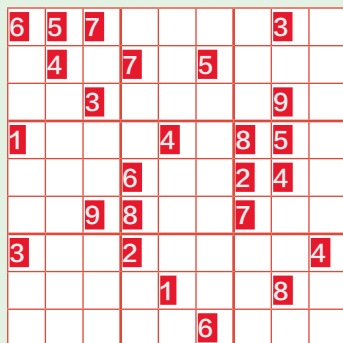
## 探索数独



数独又叫作九宫格，是一种古老的游戏，数独的意思是“只出现一次的数字”。在一个大九宫格上，画着9个小九宫格。在大九宫格的每行每列、每个小九宫格的空格中，只能有1到9，这9个数字，每个数字都不能重复出现。其规则虽简单，但变化无穷，可以充分调动准妈妈的逻辑推理能力。准妈妈玩数独，对胎宝宝的智力发育也有很良性的刺激。数独还有一个迷人之处，就是可以给人巨大的满足感，能让准妈妈更自信、更愉悦。准妈妈们赶快开始吧。



①



②

答案

②

8	1	4	9	6	5	7	2	3
7	2	1	3	8	4	9	5	6
3	9	5	2	7	1	6	4	8
4	6	9	8	5	2	7	1	3
5	3	8	7	1	2	4	9	6
1	7	2	3	4	6	5	8	9
2	8	3	1	9	4	5	7	6
9	4	1	7	3	5	2	8	6
6	5	2	8	7	9	1	3	4

①

7	9	6	4	8	5	3	1	2
2	1	4	7	8	9	6	5	3
6	5	3	2	7	1	9	8	4
1	7	5	6	8	9	2	4	3
4	3	6	7	1	2	8	5	9
8	2	7	3	4	5	1	9	6
9	7	1	8	3	4	5	2	6
3	4	5	7	8	1	9	6	2
5	8	2	9	7	6	1	3	4





## 第21周

*Twenty-first Week*

## 孕中期检查全知道



### 胎宝成长记

这周，胎宝宝的身长可达到17 ~ 18.5厘米，体重大约300克了。

这个小家伙现在看上去变得滑溜溜的，身上覆盖了一层白色、滑腻的物质，这就是胎脂。它可以保护胎儿的皮肤，使其在羊水的长期浸泡下可免受损害。不少宝宝在出生时，身上都还残留着这些白色的胎脂。

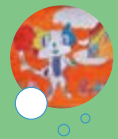
宝宝现在非常活泼爱动，平均一小时可以动50次呢！

如果胎宝宝是个小女孩，她的阴道已经形成。

宝宝的手指甲、嘴唇几乎完全长好，犬齿和白齿在牙床下的坚固组织中形成。

胎宝宝在身体发育的同时，也逐步变成有意识、有感觉、有反应的人了。如果宝宝正在睡梦中，大声的声音会把他/她吵醒。当他/她醒着时，听到喜欢的音乐，会做出反应。

### 美妈诞生记



准妈妈的体重增加了约5千克。

这时你是不是觉得呼吸变得急促起来，特别是上楼梯的时候，走不了几级台阶就会气喘吁吁的？这是因



为日益增大的子宫压迫了你的肺部，而且随着子宫的增大，这种状况也更加明显。

由于孕激素的作用，你的手指、脚趾和全身关节韧带变得松弛，这也会使你觉得不舒服，感到行动有点迟缓和笨重，这是正常的，不必担心。

防止静脉曲张。由于孕期身体血流量增加，并且变大的子宫会压迫骨盆静脉，这段时期你容易患下肢静脉曲张。在平时，你要避免长时间站立，卧床休息时要把腿抬高，这样可以防止静脉曲张和小腿肿胀的产生。

胎宝宝最喜欢听中低频调的声音，爸爸的说话声正好适当，如果你与丈夫每天能坚持与子宫内的胎儿讲话，就能唤起胎儿的热情，促进胎儿智力发育。

现在是整个孕期中最适合旅行的阶段。适当的出游有利于身心的愉悦，也会让胎宝宝感受到大自然的味道，有助于他/她的健康发育。外出时，准妈妈要穿宽松柔软的衣服，一定要有亲友在身旁照顾，独自出行是不可以的哦！

## 孕中期要做哪些检查

孕期检查是为了确保胎宝宝的生长发育情况正常。孕中期每月的孕检除了常规的检查项目外，还要进行B超检查，准爸妈可以通过B超第一次看见成型的宝宝了。

### 测体重

每次孕期检查的必测项目，可以间接检测胎儿的成长。如果准妈妈的体重增加过少，胎儿可能发育迟缓；如果准妈妈的体重增加过多，则容易产生巨大儿。整个孕期体重增加约为12.5千克，在孕后期平均每周增加0.5千克，在此基础上，每个人会有一些个体差异。

### 量血压

这是每次孕期检查的必测项目之一。血压高是先兆子痫的症状之一，会影响胎儿的发育成长。孕期高压值不应超过130/190mmHg，或与基础血压（怀孕前的血压）相比增加不超过30/15mmHg。

### 测量宫高、腹围

准妈妈做产前检查时，每次都要测量宫高及腹围。测量宫高及腹围，根据所测得的值绘制妊娠图曲线，可了解胎儿宫内发育情况，看是否有发育迟缓或巨大儿的情况。

### 尿常规检查

检查尿液中是否有蛋白、糖及酮体，镜检红细胞和白细胞，可提示有无妊娠高血压等疾病的出现。

## 水肿检查

孕妇如果出现下肢水肿，指压时有明显凹陷，休息后水肿不消退等症状时，建议赶紧测量血压，以防妊娠中后期患妊娠高血压综合征。

## B超检查

观察胎儿各系统组织器官发育有无异常，及时发现畸形胎儿，如先天性心脏病、无脑儿、脑积水、脊柱裂、腹壁缺损、四肢短小、多囊肾、消化道闭锁等。

## 听胎心音

听到胎心音即可表明腹中的胎儿为活胎，医生听到胎心的跳动后才会开出一系列化验单。胎心率的正常范围：每分钟120 ~ 160次。

## 必须满足的营养元素

这段时间，准妈妈体内能量及蛋白质代谢加快，对B族维生素的需要量增加，由于这类维生素无法在体内合成，必须有充足的食物供给才能满足机体的需要。因此，准妈妈应该多摄入富含B族维生素的食物，如瘦肉、动物肝脏、鱼、奶类、蛋和绿叶蔬菜及新鲜水果。每日还要增加优质蛋白质的摄入量，在膳食安排中，动物性蛋白和植物性蛋白可各占一半。

之前我们讲过，防治孕期贫血，最重要的是增加铁元素的摄入，铁是生产血红蛋白的重要原料，血红蛋白把氧运送至全身各个细胞，同时人体需摄取少量铁，贮存在组织中，胎儿就从这个“仓库”中吸取铁，以满足自己的需要。准妈妈应多吃含铁丰富的食物，如海带、动物肝脏、紫菜、豆类、瘦肉、牛肉、蛋黄、干果类等，以防发生体内缺铁和贫血。

此外，每天至少喝1500毫升水，出现水肿现象的准妈妈晚上可以少喝水，但白天要喝够量，充分的水源可以滋养你和宝宝一起健康地成长。

## 对于身体的日常护理

### 头发护理

由于荷尔蒙的变化，一般头发的生长速度会加快，头发显得比以前多且更有光泽，但也有另一种可能，就是油性的发质变得更油，干性的发质变得更干、更脆，而且头发也掉得很多。

护理方法：

1. 选择温和且适合自己的洗发水和护发素，并增加洗头发的频率。
2. 多吃芝麻、核桃、瘦肉和新鲜水果等食物，不仅有利于头发的健康生长，而且其中所含的钙、锌、铜和维生素C等，也正是这个阶段的胎宝宝生长发育所必需的。

### 手部护理

内分泌的变化，使准妈妈的指甲也长得很快，而且易脆、易折断。

护理方法：

1. 剪短指甲，不留长指甲，更不要涂抹指甲油。
2. 经常涂抹护手霜。
3. 做家务时，如需接触洗涤剂，就要带上防护的塑胶手套。

### 脚部护理

脚部负担也很重，双脚更是不堪重负，肿胀、干燥，甚至疼痛现象时有发生。

护理方法：

1. 清洁，水温40℃为宜。
2. 涂抹保湿类型的足底护理霜，并加以按摩促进吸收。脚部按摩，要以画圈方式从上往下按摩。

## 语言胎教聊什么

### 表达日常生活内容

准爸爸准妈妈可以根据日常生活，随意确定与胎儿的对话内容，所以，语言胎教的时间和内容是不固定的。白天准妈妈进行任何活动时，可根据活动内容与胎儿对话，比如，准妈妈洗脸时，就对胎儿说：“宝宝，妈妈要洗脸了，你看，洗完脸妈妈觉得舒服极了，也漂亮了，对吗？”准妈妈上公园时，就对胎儿说：“宝宝，妈妈今天在公园里，你喜欢吗？”在午睡或晚上睡觉前，准妈妈躺下后温柔地抚摸胎儿，充满爱意地与胎儿说话，如“宝宝，你好！今天过得开心吗？妈妈爱你，非常爱你”，这样，准妈妈与胎宝宝就可共同体验生活的节奏。胎宝宝出生后，再听到妈妈的呼唤，就会感到熟悉和亲切，在新环境中也不会感到紧张和不安，这有利于婴幼儿在心理上尽快适应，并可促进语言能力的发展。

## 给胎儿讲故事

给胎儿讲故事是语言胎教中一项必不可少的内容。准妈妈把胎宝宝当成是一个大孩子，认真地用亲切动听的语言、充满感情的语气给他/她讲故事。

准妈妈在给胎儿讲故事时，要选择一个舒服的姿势，集中精力，声音要轻快、明朗、缓和，带着感情色彩，避免发出高声尖气的喊叫；讲述时要绘声绘色，这样才能感染胎宝宝。

## 为胎儿读文学作品

给胎儿读文学作品，尤其是优美的散文和诗歌，也是语言胎教的一项内容。准妈妈在阅读时最好自己先沉浸到文学作品所描绘的意境中去，然后以温和的语调来朗读，声音不用太高。有些儿歌朗朗上口，有节奏感，有韵律，又浅显易把握，也是进行语言胎教的好材料。研究证明，坚持给胎儿朗读诗歌、散文、儿歌等，胎儿出生后，语言能力要明显高于那些没有进行过语言胎教的孩子。





## 第22周

*Twenty-second Week*

### 一些甜蜜的小烦恼



### 胎宝成长记

胎宝宝的身长已有19厘米，体重大约已有350克了。

他/她的眉毛和眼睑已经清晰可辨，10个小手指上也长出了娇嫩的指甲。

他/她的皮肤是红红的，皱巴巴的，像个小老头。

脑部开始迅速生长，尤其是位于大脑中心的生发基质，它负责产生脑细胞。

胎宝宝正在制造一种黑黑的、黏糊糊的物质，这就是胎粪。它会暂时寄居在宝宝的肠内，在宝宝出生后的几个小时内，它会被排出去。

### 美妈诞生记



随着子宫增大，你身体的重心发生了变化，突出的腹部使重心前移，为了保持平衡，你要挺起肚子走路，在地铁和公交车上会有人给你让座位哦。

由于激素作用，孕妇的性欲会提高，加上胎盘和羊水的屏障作用，可缓冲外界刺激，使胎儿得到一定保护，所以，现在可以适度进行性生活。

孕中期，抽筋和水肿是很常见的现象。遇到抽筋和出现水肿怎么办？下文中有详细说明。

虽然怀孕会让你的身材变得越来越丰腴，也可能带来这样或那样的小麻烦，但比起孕育小生命的幸福感，这些都不算什么。保持乐观的心态吧，小家伙正在你的腹中一天天茁壮成长呢！

## 职场准妈妈营养午餐升级方案

对于职场准妈妈，每天8小时都在办公室，如何摄取足量的营养是很重要的一件事。尤其是每天的午餐，无论是在外就餐还是选择自己带饭，都需要注意营养的均衡搭配。看看下面几点注意事项，工作中的准妈妈一样可以满足自己和肚中小宝宝的营养需求。

### 盒饭的菜式要丰富

很多单位的午餐都会选择外送的盒饭，在菜式的选择上，准妈妈应该选择配菜种类较多的套餐，如一份套餐里米饭、鱼、肉、蔬菜都有，这样的套餐营养配比比较均衡。

### 餐厅的卫生要注意

如果单位没有统一安排午餐，准妈妈可去附近的餐厅吃饭。在选择餐馆的时候要注意卫生状况，最好自带餐具，以免感染细菌。

### 远离油炸食物

油炸类食物在制作过程中所用的食用油质量不能保证。如果是回锅油，其中会含有很多有害物质，准妈妈应该远离。

### 拒绝重口味食物

外出就餐所吃的菜往往做不到口味适中，准妈妈应该少吃太咸的食物，以防止体内水钠潴留，引起血压上升或身体水肿。其他辛辣、口味重的食物也应该一并拒绝。

### 饭后吃个水果

为了弥补新鲜蔬菜补充的不足，准妈妈最好在吃完午饭30分钟后吃个水果，以补充体内维生素的缺乏。如果办公室清洗不方便，准妈妈可以在早上出门前把水果清洗干净，用保鲜膜包好后带到公司。



### 谨慎挑选饮品

饮品应选择天然的矿泉水或纯果汁，其他类型的饮品最好不喝。

### 加餐一杯牛奶

在外就餐的上班族准妈妈需要额外补充一些含钙食物，喝一杯牛奶是个不错的选择。

## 腿抽筋了怎么办

腿抽筋，又称为腿部肌肉痉挛，表现为腿部一组或几组肌肉突然、剧烈、不由自主地收缩，变得很硬，疼痛难忍。抽筋虽然仅持续几分钟，但是发作过后肌肉的不适感或触痛可以持续几个小时。腿抽筋多发生于孕中期和孕后期，在熟睡醒来或久坐后，以及在伸懒腰、伸直双腿时。

由于孕期体重逐渐增加，双腿负担加重，腿部的肌肉经常处于疲劳状态，就容易出现腿抽筋的现象。另外，怀孕后，人体对钙的需求量明显增加。特别是在孕中、后期，每天对钙的需求量增加到1200毫克，如果准妈妈的钙补充不足或血中钙磷浓度不平衡，就会发生腿部肌肉痉挛。

### 腿抽筋时该怎么办

发生腿抽筋时，要立即伸展小腿肌肉，慢慢将腿伸直，从脚后跟开始，慢慢向胫骨（小腿内侧的长骨）的方向勾脚趾，并配以按摩，按摩的力度可根据自己可以接受的程度来进行。虽然开始的时候可能会疼，但是，这样做可以减轻痉挛，疼痛也会逐渐消失。疼痛减轻后，在地上走几分钟，对缓解小腿抽筋也有帮助。为了防止夜晚小腿抽筋，可在睡前用热水洗脚。

## 是“胖了”还是“肿了”

多数女性在怀孕中后期，都会在脚、脚踝、腿、腹壁、手等部位出现不同程度的水肿现象。这是因为增大的子宫压迫下腔静脉，使静脉血液回流受阻；胎盘分泌的激素及肾上腺分泌的醛固酮增多，造成体内钠和水分滞留；体内水分积存，尿量相应减少；等等。随着孕程的推进、体重的增加，很多准妈妈不能确定自己是胖了还是肿了。

### 判断水肿的方法

可将大拇指按在小腿胫骨处，当压下后，皮肤明显地凹下去而没有很快地恢复，即表示有水肿现象。



### 什么样的水肿要就医

一天当中下午会明显些，夜间休息至第二天早上起床前就会自然消失，这种水肿属于孕期正常的生理性水肿，不需要治疗。但如果准妈妈的水肿经过休息也不消退，甚至全身都水肿起来，就是不正常的病态水肿了，应及时就医，不然水肿会使体内有效循环血量骤减，使供给胎儿的血液减少，胎儿在子宫内容易缺氧，影响生长发育。另外，水肿严重的准妈妈还容易患上妊娠期高血压疾病，容易造成产前子痫而危及生命。

### 缓解孕期水肿应该具备的生活习惯

#### 1. 充分休息

消除水肿最好的方法就是静养，人在静养时，心脏、肝脏、肾脏等的负担会减少，水肿自然会减轻或消失。

#### 2. 注意保暖

水肿在很多情况下是因为水分积存。为了消除水肿，必须保证血液循环畅通、气息顺畅。为了做到这两点，除了安心静养外，还要注意保暖。

#### 3. 穿着舒适的衣服

穿着紧身的衣服会导致你的血液循环不畅，从而引发身体水肿。因此，准妈妈应尽量避免穿着过紧的衣服。

#### 4. 抬高双腿

建议准妈妈在睡前把双腿抬高15 ~ 20分钟，这样可以起到加速血液回流、减轻静脉内压的双重作用，不仅能缓解孕期水肿，还能预防下肢静脉曲张等疾病的发生。

#### 5. 睡眠时最好选择左侧卧的姿势

采取左侧卧睡姿，不仅可以避免压迫到下肢静脉，而且可以减少血液回流的阻力，还可以减少对心脏的压迫。

#### 6. 良好的坐姿和习惯

不要长时间坐或站，要常常走一走，动一动，以增加下肢血流。平时坐着时，不要跷二郎腿，要常常伸展腿部，活动脚跟、脚趾，旋转踝关节。



## 有效防止水肿的孕期瑜伽

1. 坐姿，双手向后支撑（如图1），脚心绷直，脚尖向前（如图2），脚尖向内侧转动，转至两脚脚尖相碰（如图3）。

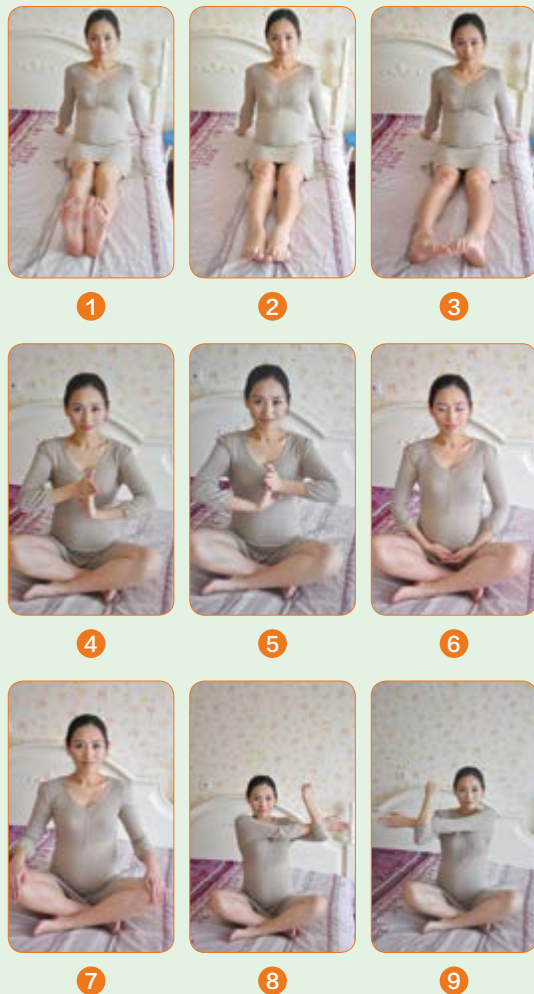
作用：改善下肢水肿，尤其是脚部水肿。

2. 坐姿，双腿盘坐，右手扳住左手，轻轻向后推（如图4），保持3次呼吸的时长。左手握住右手，同样轻轻向后推（如图5），保持3次呼吸的时长。

作用：减轻手部不适感，缓解手指的水肿。

3. 坐姿，双腿盘坐，双臂自然下垂，双手抚摸腹部，闭上眼睛，调整呼吸5次（如图6）。睁开眼睛，双手自然放于双膝（如图7），左手握拳，扣住右手手肘，背部保持竖直，并呈向上延展趋势（如图8），保持呼吸3次的时长。向相反方向做同样的动作（如图9），保持呼吸3次的时长。

作用：减轻手臂的水肿现象和不适感。





## 第23周

*Twenty-third Week*

## 体重管理



### 胎宝成长记

胎宝宝身长约20厘米，体重约450克。

这周，胎宝宝已经像个真正的婴儿了！他/她的骨骼、肌肉已经长成，身材还不错呢！

胎宝宝的嘴唇、眉毛和睫毛已各就各位，清晰可见，视网膜也已形成，具备了微弱的视觉。

这时候的子宫对于胎宝宝来说仍然比较宽敞，他/她会很频繁地在羊水里改变姿势。嘴、眼、手都开始有明显的动作。

胎宝宝清醒的时间越来越长，他/她喜欢听来自外界的音乐、谈话。当然啦，让他/她百听不厌的一定是妈妈温柔的声音。

### 美妈诞生记



最近的胎动更加明显，在医院做检查时可以听到强有力的胎心音。

散步是最适合孕期的运动方式，不仅能呼吸到新鲜空气，还能预防静脉曲张和痔疮，但每次散步的时间最好不要超过30分钟，也不要走得太快，要做到量力而行。

准妈妈的肚子变得非常“博爱”，可能连一些你以前并不喜欢的食品都能让你感到很有食欲。在这个时候，你必须要知道体重管理这件事了。

管理好你的体重

准妈妈要特别关注自己的体重指数

BMI是指体重指数，英文全称是Body Mass Index，是比较常用的判断胖瘦的数据。它是通过人的身高和体重的比例来估算一个人的标准体重的一种方法，BMI在18.5到22.9之间是亚太地区成人标准的体重范围。

BMI的计算方法：

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} / \text{身高 (m)} \times \text{身高 (m)}$$

例如，小梅，身高1.6m，体重为50kg， $\text{BMI} = 50\text{kg} / 1.6\text{m} \times 1.6\text{m} = 19.53$ 。

制订自己的孕期体重管理计划

每个准妈妈可以根据自己孕前的BMI数值，制作一个孕期体重管理表格，随时跟踪自己的体重增长情况，争取控制在理想范围内，这样对你的身体、顺利分娩、产后恢复和胎宝宝的成长都是非常有益的。

妊娠前BMI	18.5以下	18.5 ~ 22.9	23以上
类型	偏瘦型	标准型	偏胖型
孕期增加目标	12 ~ 15kg	10 ~ 14kg	7 ~ 11kg
管理体重重点	孕期应注重定时饮食和营养的搭配，及时观察自己的体重情况，防止营养不良影响胎儿的发育。	注意各阶段体重的增长曲线，均衡饮食，适度运动，你将是一个身体健康、身材匀称的准妈妈。	一定要严格控制体重，摒弃“一人吃两人补”的陈旧观念，防止体重增长过多对身体造成的伤害。

孕期体重长在哪儿

很多人觉得孕期增长的体重就是产后胎儿的重量，但仔细想想就会发现，其实不然，除了胎儿的体重外，准妈妈还有很多需要增长的重量，让我们一起来了解这些重量的出处吧。



孕期子宫的肌肉层迅速增长，会增重约1 kg；  
 身体里的体液增重约2.7 kg；  
 血容量增加约1.2 kg；  
 乳房增加约0.4 kg；  
 为哺乳储备的脂肪约2.6 kg；  
 胎盘约0.6 kg。  
 以上共8.5 kg。  
 再加上胎儿出生时的重量，约3.5 kg。  
 也就是说，整个孕期，准妈妈平均增长体重约12 kg。



## 掌握孕期不同阶段的体重增长规律

### 体重不增反降的孕早期

准妈妈正处于妊娠反应比较严重的阶段，大多数准妈妈在5 ~ 6周时会开始出现恶心、呕吐、食欲缺乏等妊娠反应。尤其在早晨及饭后更明显，有的还会出现偏食、厌食等，这是正常的生理现象，一般到3个月左右会自然减轻或消失。

准妈妈在这一阶段应尽量吃些清淡易消化的食物，少吃油腻食物，吃饭时少喝饮料和汤，避免各种有害刺激，不喝含酒精和咖啡因的饮料。这时不用考虑控制体重的事情，饮食方面也没有节制的必要，只要是自己想吃的就可以吃，只要记住不要一次吃得过多就可以了。一定要禁止剧烈的运动，这段时间不可以通过运动来控制体重，注意休息才是重点。

### 稳步上升的孕中期

饮食要讲究营养均衡，不能再一味地随心所欲了，这段时间告别了孕早期的妊娠反应，神清气爽的准妈妈们会进入感觉最舒适的几个月，大吃大喝会使体重在不经意间上升到你意想不到的数字，各种妊娠期并发症也会悄悄找上你。所以，均衡饮食是本阶段的要点，要荤素兼备、粗细搭配、少量多餐；品种要多样化，要避免进食过多的油炸、甜腻食物，可适当补充含铁丰富的食物，如动物肝脏和牛肉等，以预防缺铁性贫血。如果经常小腿抽筋，可能是缺钙的表现，应多吃些含钙丰富的食物，如奶类、豆制品、虾皮、海带等。此外，还要适度地开始运动，简单的家务、散步、孕妇瑜伽都是可以试着做做的，这样能让自己的身体更加灵活，为分娩做好充足的准备。

## 体重迅猛增长的孕后期

孕后期，准妈妈饮食上要讲究“少而精”，体重增长应控制在每周一斤以内。正餐之间的点心部分更要注意控制，避免摄取过多淀粉和高油脂的食物，最好不要吃蛋糕等甜点，可吃个水果、喝杯牛奶或吃个全麦小面包等，不要吃垃圾食品。

孕后期膳食要保证质量、品种齐全。最后3个月是胎儿生长最快的阶段，应在孕中期的基础上适当增加热能、蛋白质和必需脂肪酸的摄入量，适当限制糖类和脂肪的摄入，以免胎儿长得过大。如果临近分娩时出现水肿，还应减少盐的摄取。

## 站有站相，坐有坐相

随着孕程的增加，日益隆起的肚子和初具规模的身形，都与孕前有很大的不同，良好的站姿和坐姿不仅能保证宝宝的安全，还能缓解“大肚子”给你带来的身体压力。

### 正确的站姿（如图1）

保持平直地抬起头部，不要向前、后或者侧倾头部；保持耳垂与肩部平衡；保证膝关节平直，不要弯曲；腹部和臀部收紧。

两脚指向同一方向，可以让两脚承受平均的重量。

避免长时间站在同一个位置。

### 正确的坐姿（如图2）

坐的时候保持背部和肩膀平直，臀部要贴着椅子的后部而坐。尽量找有背靠的椅子来坐。

假如没有背靠的时候，尽量坐在整个椅子上。

挺直躯干保持几秒然后放松，这时就是最正确的坐姿。

不要交叉双腿，两脚平放到地面上来。

避免保持同一个坐姿超过30分钟。

工作的时候，要注意调整椅子和桌子的高度，可以将手肘靠在椅子把手上，尽量保持肩膀放松。

当站起来的时候，要移动到椅子的前部，然后直腿站起来。避免弯腰站起来。



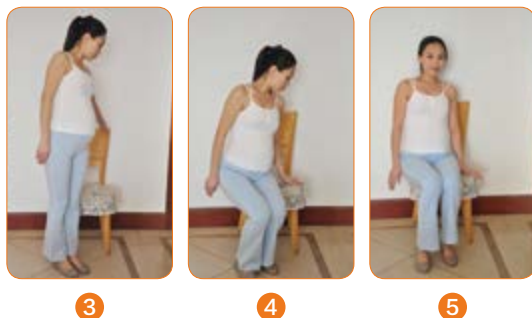
1

2



## 由站姿到坐姿

由立位改为坐位时，先用手在大腿或扶手上支撑一下（如图3），坐时先稍靠前边（如图4），用双手支撑腰部向椅背方向慢移（如图5），然后移臀部于椅背，挺直脊背，使其舒适地靠在椅背上，双脚平行叉开。



## 如何改善腿抽筋现象

### 饮食方面

1. 多吃高钙高蛋白的食物，如牛奶、鱼类、肉类等。肉类含有丰富的优质蛋白质，所含的氨基酸最容易被人体吸收利用，同时肉类也是我们每天所需的铁、铜、锌、镁等营养元素的较好来源之一。每天适当地食用肉类，对准妈妈的身体健康和胎儿的生长发育都是必需的。
2. 维生素C对钙的吸收有一定的促进作用，多食用富含维生素C的水果有利于钙的吸收。维生素D不仅是钙被机体吸收的载体，而且钙只有在维生素D的作用下才能被骨骼利用。
3. 多吃维生素A含量高的食物，如胡萝卜。吃胡萝卜时，要与油脂类一起煮熟后，吸收更好。

### 日常生活方面

1. 穿着舒适的鞋子。准妈妈的穿着最好以实用性为主，尤其是鞋子。一双舒适的鞋子对缓解腿部和脚部压力有很好的帮助，尽量不要穿高跟鞋，防止腿部不适的症状增加。
2. 避免过度疲劳。如需长时间站着或坐着，尽量隔一段时间就起身活动一下。坐着、吃饭或看电视时，经常转转脚踝，动动脚趾，伸展小腿肌肉，晚上睡觉前也活动几次。
3. 睡姿最好采取左侧卧位，以改善你腿部的血液循环。临睡前洗个温水澡，也有助于放松肌肉。





## 孕期瑜伽碎碎念

1. 孕期瑜伽和普通的瑜伽是不同的，其动作的选择针对性很强，都是绝对保障准妈妈和胎宝宝安全的，而且动作比较舒缓，难度和运动幅度均比普通瑜伽要低。
2. 对瑜伽馆的宣传不可盲目轻信。孕期瑜伽不可简单复制普通的瑜伽课程，无论难度、运动时间或者运动量，准妈妈都要格外谨慎。
3. 孕期瑜伽因人而异，如在进Ⓜ中发现不适，请停止练习，选择其他动作。
4. 正餐过后，至少隔3个小时方可进行锻炼；锻炼之后，可适当补充些水分或流质食品，如酸奶。
5. 避免在闷热的房间内做运动，别让身体过热，因为胎宝宝的温度要比准妈妈高0.5℃。另外，激素的变化和皮肤血液循环的加速也会令你觉得热。
6. 如有以下的过度运动症状就要立即停止锻炼，并马上联系医生。这些症状包括恶心、呕吐、头疼、头晕、眼花、呼吸困难、胸闷以及大量出汗。
7. 坐立、躺下的动作要缓慢，以免拉伤背部。站起来或坐下去时要先侧向身体的一边，并用手或腿做支撑。因为准妈妈的血压要比正常人高或低，所以，如果太快地改变方位，可能会产生眩晕。
8. 选择合适的瑜伽服，既要感觉舒适和有承托力，也要排汗性强。
9. 每组练习之后，都要留出足够的放松时间，快速缓解压力，以消除肌肉紧张和充血。





## 第24周

*Twenty-fourth Week*

让思绪飞舞是一种很好的胎教



### 胎宝成长记

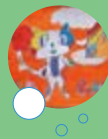
胎宝宝身长在25厘米左右，体重大约有500克，开始充满准妈妈的整个子宫，身体的比例也慢慢匀称起来。

薄薄的皮肤上附着着白色护肤霜一样的胎脂，裹着绒毯一样的胎毛，还有很多小皱纹。

胎宝宝的听力已经形成，呼吸系统也正在发育。

胎宝宝看起来在不停地运动，你可能会感觉到他/她在你的子宫里跳跃，这是因为他/她在一阵阵地打嗝。他/她踢腿，或者用小手捅你的子宫，那是他/她在对外面的声音和触摸做出回应呢！

### 美妈诞生记



你的体重大约以每周250克的速度在迅速增长。

孕妇刷牙非常重要，虽然孕激素有可能使你的牙龈变得肿胀，刷牙时有可能会出血，但也必须坚持每天早晚刷牙。

随着孕周的增加，很多准妈妈出现了便秘的情况。你要注意饮食调节，多吃一些润肠通便的食品，如各种粗粮、蔬菜、黑芝麻、香蕉、蜂蜜等，同时，应该注意适当运动，促进肠蠕动，利于消化。

## 良好的睡姿让你一夜好梦

睡眠姿势对胎宝宝和准妈妈的影响，并不是从怀孕那一刻就开始了，因为影响主要来源于子宫对腹主动脉、下腔静脉、输尿管的压迫，而只有增大的子宫才有这样的影响。所以，孕早期子宫未增大前，不存在睡眠姿势的问题。

子宫增大到什么程度，才能产生这些影响呢？一般来说，孕20周以后，增大的子宫会因为不同的睡眠姿势，出现不同的影响。

### 孕中期建议睡姿：侧卧或仰卧

这段时间应注意保护腹部，避免外力直接作用于腹部。最好采取侧卧位睡姿，这样可以让准妈妈舒服些。如果准妈妈感觉下肢沉重，可采取仰卧位，用松软的枕头稍稍抬高下肢。

### 孕后期建议睡姿：左侧卧位

孕后期最好采取左侧卧位，因为下腔静脉的位置正好处于腹腔脊椎的右侧，如果你向右侧卧，膨大的子宫不但会压迫下腔静脉，而且子宫还会有不同程度地向右旋转，使血管受到牵拉，从而影响胎儿正常的血液供应。当然也不能老是保持左侧卧位，累了可以换到自己舒服的姿势。在孕后期如果出现腿部水肿或静脉曲张等症状，可以将脚垫高，这样有利于血液的回流。



## 如何让胎教事半功倍

胎教的效果在很大程度上取决于母亲的用心程度，胎教的最大障碍是准妈妈心情杂乱、不安。这里介绍一种呼吸法，在胎教训练开始之前进行，对稳定情绪和集中注意力是行之有效的，可使胎教效果事半功倍。

进行呼吸法时，场所可以任意选择，可以在床上，也可以坐在沙发上或地板上，这时要尽量使腰背舒展，全身放松，微闭双目，手可以放在身体两侧，也可以放在腹部，衣服尽可能穿宽松点。

准备好以后，用鼻子慢慢地吸气，以5秒钟为标准，在心里一边数1、2、3、4、5……一边吸气。肺活量大的准妈妈可以数到6秒钟，若感到困难则可以数到4秒钟。吸气时，要让自己感到气体被储存在腹中，然后慢慢地将气呼出来，用嘴或鼻子都可以。总之，要缓慢、平静地呼出来。

呼气时间是吸气时间的2倍。也就是说，如果吸气时间是5秒钟的话，呼气时间就是10秒。就这样，反复呼吸1 ~ 3分钟，你就会感到心情平静，思维清晰。

实施呼吸法的时候，尽量不去想其他事情，要把注意力集中在吸气和呼气上。一旦习惯了，注意力自然就集中了。

准妈妈在每天早上起床时、中午休息前和晚上临睡时，各进行一次这样的呼吸法，这样，孕期时常焦躁的精神状态就能得到改善。掌握这种呼吸法不仅有利于胎教前集中注意力，而且能进一步提升胎教效果。

## 通过意念描画宝宝的样子

很多准妈妈一定会反复地在心中想象自己宝宝的模样，这就是我们所说的“意念胎教”。从胎教的角度来看，准妈妈的想象是非同小可的，它通过意念渗透到胎儿的身心感受之中，影响胎儿的成长过程。准妈妈在胎儿形象的构想中，会使情绪调适到最佳状态，促使母体内分泌出更多良性激素，使胎儿面部器官的结构组合及皮肤发育良好，从而塑造出自己理想中的孩子。

从怀孕开始一直到分娩都适合进行意念胎教。良好的意念胎教能帮助准妈妈心情平和，可使胎儿向理想的方向发展。以下几点是意念胎教是否有效的要素。

### 充满爱心

爱是自然界普遍存在的现象，是一种高级情感活动，也是人的本能。爱在意念胎教中，起着极其重要的作用，是加速开发胎儿智力的催化剂。时时对胎儿表示自己的爱，胎儿在爱的环境中，才有安全感，才放

心，也才开心活跃。

### 循序渐进

进行意念胎教必须循序渐进，由浅入深，由具体到抽象，从感性到理性，要培养胎儿思维的能力、独立的个性和顽强的性格，也要循序渐进，一遍又一遍不厌其烦地向胎儿“传达”相关的意念。不要怕麻烦，不断累积就会有效果。

### 持之以恒

意念胎教对于有些准妈妈来说并非易事。如果练过瑜伽，就容易较快进入意念境界并正确施行意念，发出的意识波强度也大，胎教效果更好。刚开始时，准妈妈往往会感到疲劳，而且效果又比较慢，这时就需要坚定的信心去克服暂时的困难。

### 顺其自然

意念走神是一种常见现象，这时切忌急躁紧张，不要强迫自己集中注意力。一旦发觉自己走神，要顺其自然，不慌不忙、有意无意地将意念收回来，顺便对胎儿说：“对不起，妈妈开小差了，小宝宝不要学妈妈，要学会集中注意力。”这样也很自然，效果一样很好。







## 美食推荐时间

### 红烩牛肉

**主料：**牛肉500克，西红柿200克，土豆200克，胡萝卜200克。

**辅料：**葱末5克，番茄酱100克，料酒10毫升，生抽10毫升，冰糖10克，盐6克。

#### 做法：

- 1 牛肉洗净，切块，入沸水中焯1分钟。
- 2 西红柿去皮，洗净，切块；土豆洗净，去皮，切块；胡萝卜洗净，切块。
- 3 锅中放油，将胡萝卜块、土豆块分别过油。
- 4 净锅新油，烧至五成热，下葱末炒香，放入番茄酱，滑炒至番茄酱颜色变深，放入西红柿块，大火翻炒1分钟后，再放入牛肉块，倒入生抽和料酒，转小火，加盖炖10分钟，放入胡萝卜块和土豆块，加冰糖，继续炖10分钟，加盐调味即可。

## 樱桃果冻

**主料：**樱桃10颗。

**辅料：**砂糖30克，琼脂10克。

**做法：**

- ① 琼脂用清水浸泡1小时后，捞出沥干。
- ② 取7颗樱桃洗净，去根去核，榨汁备用。
- ③ 将泡好的琼脂放入锅中，加水，用小火熬，其间不停搅拌，至琼脂完全融化时，加入砂糖，搅拌均匀即可关火。
- ④ 将樱桃汁倒入琼脂中，搅拌均匀，凉凉后，倒入模型，再加入剩下的3颗樱桃，放入冰箱冷藏2小时后，从模型中取出，切块即可。







## 第25周

*Twenty-fifth Week*

糖尿病，请远离我



### 胎宝成长记

胎宝宝体重稳步增加，大约已有570克了。

胎宝宝的皮肤很薄而且有不少皱纹，几乎没有皮下脂肪，全身覆盖着一层细细的绒毛，样子像个小老头，但身体比例已较为均称。

胎宝宝第一次睁开了眼睛，可惜子宫就像个城堡，除了灰色，他/她还看不到其他的。

胎宝宝舌头上的味蕾正在形成，已经可以尝出各种味道了。

### 美妈诞生记



本周，你的子宫又变大了不少，从侧面看，肚子大得更明显了，子宫底上升至脐上3横指处，这时候一定要做好妊娠纹防护的工作。

有时你会觉得眼睛发干、发涩、怕光，不必过于担心，这些都是正常现象。

坚持进行适当的运动，既能控制体重，又能提高抵抗力，改善妊娠不适，如腰疼、水肿、便秘及痔疮，还能加强骨盆和腰部肌肉锻炼，促进分娩。

最近，要关注妊娠期糖尿病的筛查，已经出现尿糖阳性的准妈妈，也不要过分紧张，应在医生的指导下，适当控制饮食或者用药，并加强对胎儿的监护，在现代医学条件下，也能生一个健康的宝宝。

### 进入营养需求的高峰期

目前是孕中期的最后阶段，胎儿体内需要贮存的营养素增多，准妈妈需要的营养也达到高峰。为了降低患妊娠高血压综合征的概率，在饮食方面需要额外小心。

1. 主食不要单调，应将米面和杂粮搭配食用。
2. 副食要全面多样，荤素搭配，要多吃富含多种营养素的食物。
3. 多吃新鲜黄绿色叶菜类和水果，以保证胎儿的正常生长发育。小白菜、菠菜、空心菜、韭菜、香椿等绿叶蔬菜中都含有较多的B族维生素，B族维生素不仅参与体内多种物质代谢和生理反应，而且对缓解孕期紧张情绪、消除疲劳有益，准妈妈应该选择应季的新鲜蔬菜食用。
4. 注意饮食应低盐、高钙、高铁，以预防妊娠高血压和贫血。日常饮食应以清淡为佳，忌吃咸菜、咸蛋。

此外，要注意增加植物油的摄入。此时，胎儿机体和大脑发育速度加快，对脂质及必需脂肪酸的需要增加，必须及时补充。因此，增加大豆油、花生油、菜油等烹调所用植物油的量，既能保证孕中期所需的脂质供给，又能提供丰富的必需脂肪酸。

### 警惕妊娠期糖尿病

孕前糖代谢正常，怀孕后才出现糖尿病，称为妊娠期糖尿病。孕前已患有糖尿病的准妈妈，称糖尿病合并妊娠。糖尿病孕妇中有80%以上为妊娠期糖尿病患者，糖尿病合并妊娠者不足20%。

部分患有妊娠期糖尿病的孕妇会出现糖尿病患者最明显的症状“三多一少”，即多饮、多食、多尿，体重不增或减少，还伴有呕吐。部分患者则表现为疲乏无力，这是因为吃进的葡萄糖不能充分利用，而且分解代谢又加快，体力得不到补充的缘故；也有的表现为体重减轻，这也是比较明显的妊娠期糖尿病症状之一。

#### 哪些女性更易患妊娠糖尿病

属于以下任何一种情况的准妈妈，发生妊娠糖尿病的概率更高一些，你需要特别重视妊娠期间糖尿病的筛检，以免延误病情。

1. 有糖尿病家族史。
2. 身材胖。体重指数在30以上，体重指数的计算方法是：体重（千克）/身高（米）的平方。
3. 过去有不明原因的死胎或新生儿死亡。
4. 前胎有巨婴症或羊水过多症。
5. 年龄超过35岁。

### 妊娠糖尿病对母婴的危害

1. 妊娠期糖尿病的孕妇合并高血压的发病率是正常孕妇的4 ~ 8倍，易发生妊娠子痫。
2. 伴有严重的血管病变，影响胎盘的供血，导致死胎、早产、孕妇脑血管意外的发生率增高。
3. 血液中白细胞的功能下降，杀菌作用降低，使抵抗力下降，易致呼吸道感染、泌尿生殖系统感染和霉菌感染，严重者可发生败血症，感染性酮症酸中毒，危及生命。
4. 妊娠糖尿病孕妇羊水明显增多，易致胎膜早破、早产或死胎。
5. 妊娠糖尿病孕妇胰岛素水平低，导致产后子宫收缩不良，产后出血。
6. 妊娠糖尿病孕妇的巨大儿明显增多，导致分娩困难，使发生难产、手术产、新生儿产伤、产后出血的概率增多，且胎儿发生先天畸形的概率比一般孕妇高2 ~ 3倍。
7. 妊娠糖尿病孕妇的胎儿受到母亲糖代谢紊乱的影响，体内的组织器官发育受到干扰，使新生儿的患病率明显增高。胎儿胰岛功能受到损害，新生儿易并发低血糖症；胎儿肺部发育受影响，肺泡表面活性物质不足，新生儿易发呼吸窘迫综合征。这些疾病易导致新生儿死亡。

### 一定要做的妊娠期糖尿病筛查

准妈妈一般应在孕24 ~ 28周采血化验筛查。在做妊娠期糖尿病筛查前几天，要控制糖分和水果的摄入量，检查当天要空腹，早晨不能吃东西，不能喝饮料或水，要查空腹血糖。

### 妊娠期糖尿病筛查过程及诊断标准

将50克葡萄糖溶于200毫升水中，5分钟内喝完。喝下葡萄糖水1小时后，进行抽血。若检验结果血液中血糖浓度小于7.8毫摩尔/升，为阴性，即没有妊娠糖尿病。

若大于或等于7.8毫摩尔/升，为阳性，需进一步进行75克葡萄糖耐量试验。禁食8小时后抽血查空腹血糖值。口服75克葡萄糖，喝完后1、2、3小时分别抽一次血查血糖。以上检测的血糖数值中，若有两项或两项以上超过标准，可诊断为妊娠糖尿病；若仅有一项高于正常值，则可诊断为糖耐量受损。

## 适合孕中期的孕妇瑜伽

### 腹式呼吸

1. 坐在垫子上，双脚脚心相对，双臂自然下垂，放于脚踝处（如图1）。
2. 脊背中正，双肩自然放松，吸气，鼓肚皮。
3. 双眼微闭，保持呼吸，呼气，瘪肚皮，努力感受你的呼吸（如图2）。

### 交叉舒展式

1. 坐姿，脊柱保持挺直，双脚脚心相对，双臂自然下垂，放于脚踝处（如图3）。
2. 左臂举过头顶，向背部弯曲（如图4）。
3. 右臂竖直向上，左手握住右臂（如图5）。
4. 双手在背后相交（如图6）。

### 扭动伸展式

1. 坐姿，向后弯曲左腿，再弯曲右腿，使右脚朝向左膝（如图7）。
2. 吸气，两臂向上，两手合十举过头顶（如图8）。



1



2



3



4



5



6



7



8

3. 还原后，向相反方向做上述动作。坐姿，向后弯曲右腿，再弯曲左腿，使左脚朝向右膝（如图9）。

4. 吸气，两臂向上，两手合十举过头顶（如图10）。

### 坐姿扭转式

1. 呼气，臀部向后，落在脚跟上（如图11）。

2. 右手扶于身体后方，左手放于右大腿外侧。呼气，向右侧扭转（如图12）。

3. 相反方向。

### 简易束角式

1. 坐姿，脚心相对，双膝向两旁打开，双手抓住双脚（如图13）。

2. 呼气，重心向左侧移动，保持10秒（如图14）；吸气，回到中间。

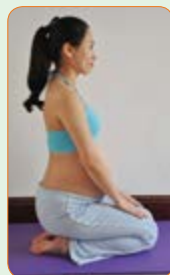
3. 呼气，重心向右侧移动，保持10秒（如图15）；吸气，回到中间。



9



10



11



12



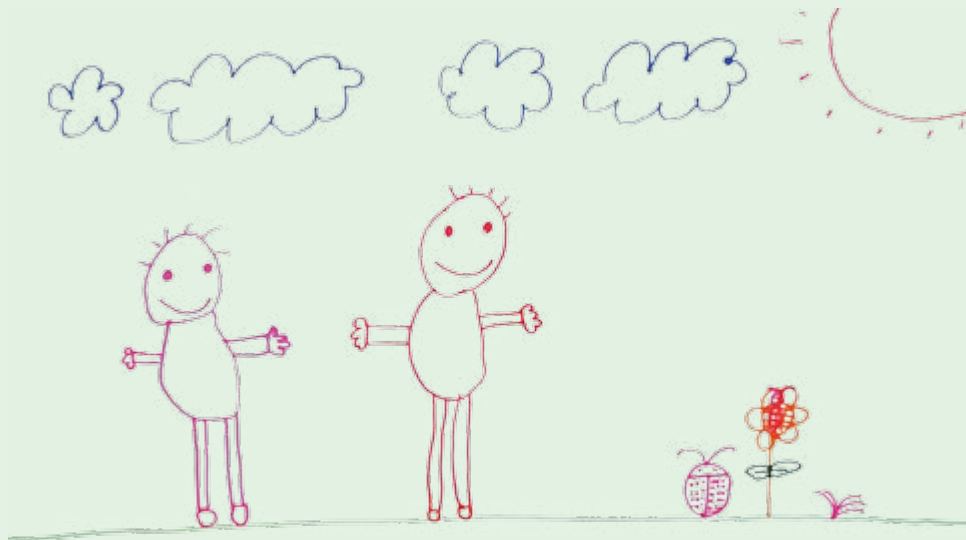
13



14



15



## 第26周

*Twenty-sixth Week*



“我”的小家好温暖



### 胎宝成长记

胎宝宝的体重在800克左右，坐高约为22厘米。

皮下脂肪开始出现，但并不多。胎宝宝还是显得瘦瘦的，全身覆盖着一层细细的绒毛。

本周是胎宝宝听觉发育的一个重要里程碑。胎宝宝的听力系统在第18周开始发育，现在已经完全形成，他/她将对声音越来越敏感。外界的声音通过你的子宫传进宝宝的耳朵，可帮助他/她的耳朵发育。

胎宝宝的大脑对触摸反应很敏感，视觉神经的功能已经在起作用了，关节也渐渐灵活，如果用手电的光线照射你的腹部，他/她会把头转向光源方向。

胎宝宝的肺部尚未发育完全，他/她继续在羊水中小口地呼吸，这是他/她在为出生后第一次呼吸空气打基础。

### 美妈诞生记



由于子宫增大、加重，你的体态渐渐会发生些许变化，如脊椎向后仰、身体重心向前移等。因为你对自己身体的这种变化还不太习惯，可能会容易出现倾倒；在坐下或站起时常感到有些吃力，腰部和背部容易疲劳。在多多休息的同时，你还应注意下文中讲到的日常的正确姿势。



胎儿的听力几乎和成人接近，可以选择胎教音乐母子共赏。胎教音乐每次不超过20分钟，每天1~2次。如用音响放音乐，准妈妈应距音箱1.5~2米，音箱的音强在65~70分贝之间。

这段时间如果你觉得心神不安，睡眠不好，经常做一些记忆清晰的噩梦，这是你潜意识中对分娩的畏惧心理，或是对即将承担的母亲的重任感到忧虑不安的反应。为了胎宝贝的健康发育，你应该保持良好的心境。你可以向爱人或亲友诉说你心中的忧虑，他们能帮你舒缓紧张的情绪；你也可以听轻音乐或进行适当的运动，这样也能让你保持良好的心态。

### 宝宝，安心住下吧

这段时间，准妈妈要特别注意的是预防早产儿。按世界卫生组织的规定，胎龄小于37周出生的，体重小于2500克的新生儿，叫作早产儿。

#### 早产有什么迹象吗

子宫收缩是早产的最明显迹象。怀孕时，子宫通常是松弛的，在孕中期，一天当中子宫可能会有3~5次的收缩，此时，准妈妈会感觉肚子硬硬的，但如果收缩的次数过于频繁，达每小时3次以上，就要十分注意了。此外，如果未满孕周“见红”并伴有下腹、下背酸痛、明显的下坠感、外阴部压迫或出血、破水等，就要立即就医。

#### 为什么会早产

##### 过于劳累

很多准妈妈孕后仍坚持工作，而且工作忙碌，压力大，甚至经常加班熬夜，很多早产都是因为准妈妈劳累所致，所以，应随时注意自己的身体状况，有任何不适要尽快就医。

##### 疾病诱因

急性传染病、慢性病如心、肝、肾等疾病，以及严重贫血、妊高征、子宫畸形、胎膜早破、阴道内上行感染、产前出血、腹泻等。

##### 胎儿方面

双胎、多胎、羊水过多、胎儿畸形，以及胎盘异常，如前置胎盘、胎盘早期剥离、胎盘功能不全等，都会诱发早产。

##### 口腔发炎

怀孕的女性如果有口腔炎症，即使只是牙龈炎，但引发牙龈炎的细菌就有可能进入血液，通过胎盘感染

胎儿而早产。

### 如何做好预防

#### 保持良好的生活状态

怀孕期间，准妈妈要注意改善生活环境，减轻劳动强度，增加休息时间。准妈妈心理压力越大，早产的发生率就越高，特别是紧张、焦虑和抑郁与早产关系密切。因此，准妈妈要保持心境平和，消除紧张情绪，避免不良精神刺激。

#### 关注自己的健康

如果准妈妈患有心脏病、肾病、糖尿病、高血压等合并症，应积极配合医生治疗。有妊娠高血压综合征、双胞胎或多胎妊娠、前置胎盘、羊水过多症等情况的孕妇，一定要遵医嘱，积极做好自己孕期的保健工作，及时发现异常并尽早就医。

#### 减少外来刺激

最好不要到人多拥挤的地方去，以免碰到腹部。走路，特别是上、下台阶时，一定要注意一步一步地走稳。不要长时间持续站立或下蹲。在孕后期，最好禁止性生活。

## 怎么吃能不“肿”

#### 控制盐的摄入

有水肿的准妈妈要注意适当减少饮食中盐的摄入量，吃盐过多会产生口渴，吃后必然会大量饮水，当水、盐积聚在体内超过肾脏的排泄能力时，就会导致水肿加重。烹调时可以用醋来调味，以减少盐、酱油、味精的用量，减少钠的摄入。

#### 选择蛋白质丰富的食物

蛋白质摄入不足会导致营养不良，引起水肿，准妈妈每天一定要保证摄入优质的蛋白质，比如家禽、家畜、鱼、虾、蛋类、奶类及奶制品，以及大豆制品，如豆浆、豆腐、豆干等。

#### 要吃足量的蔬菜水果

蔬菜和水果中含有人体必需的多种维生素和微量元素，它们可以提高机体抵抗力，加强新陈代谢，还具有解毒利尿等作用。准妈妈每天不应忘记进食蔬菜和水果。

## 摄取具有利尿效果的食物

被认为有利尿作用的食物包括芦笋、洋葱、大蒜、南瓜、冬瓜、菠萝、葡萄等。

## 减少食用高糖食物

准妈妈应少吃糖果、蜜饯等过甜的食物，也要少喝可乐等含糖量高的饮料，因为过甜的食物容易导致水肿加重。

## 少吃或不吃难消化和易胀气的食物

准妈妈应少吃或不吃难消化和易胀气的食物，如油炸的糯米糕、红薯、洋葱、土豆等，以免引起腹胀，使血液回流不畅，加重水肿。

## 日常的正确姿势

面对越来越丰满的身材，准妈妈日常要特别注意保持正确的身体姿态，保证胎宝宝的安全和你行动时的便利。下面为你介绍一些正确的姿势。

### 起床

从仰卧的姿势起来时（如图1），先变成侧卧位（如图2），再呈半坐位（如图3），然后起来（如图4）。

禁止用腹肌以仰卧的姿势直接起身。孕中后期即使是侧卧，起床时动作也不能太快、太猛，要清醒一会儿后，再慢慢起身。



1



2



3



4

### 下蹲

从地面拾东西时，不要直接弯腰，那样会压迫腹部，压迫胎儿。下蹲时，先屈膝（如图5），落腰下蹲（如图6），然后用手扶腿（如图7），稳稳蹲下。

### 走路

身体要注意保持正直，双肩放松，挺直后背，绷紧臀部，好像把肚子抬起来似的，保持全身平衡地行



5



6



7



走，要一步一步踩实了再走，以防摔倒。

散步对孕妇很有益，可以增强腿部肌肉的紧张度，预防静脉曲张，并增强腹腔肌肉。但一旦感觉疲劳，就要马上停下来，找身边最近的凳子坐下，歇息5 ~ 10分钟。在散步前，要选择舒适的鞋，以平跟、掌面宽松为好。

### 上下楼梯

上下楼梯时不要弯腰，只要伸直背部就行。要看清楼梯，一步一步地慢慢上下。特别是孕后期，隆起的肚子遮住视线，看不见脚下，千万注意不要踩空，要踩稳后再移动身体。如有扶手，一定要扶着走。

## 音乐胎教的几种方法

### 以歌传情法

准妈妈每天哼唱几首歌，最好是抒情音乐，也可以是摇篮曲。唱时应心情愉快，富有感情，通过歌声的和谐振动，使你的小宝宝有一种“世界是美好的”感觉，能获得感情、感觉上的满足。

### 音乐熏陶法

准妈妈在每天多次的音乐欣赏中，会产生许多美好的联想，如同进入美妙无比的境界，而这种感受可通过准妈妈的神经体液传导给胎儿。

### 母教子“唱”法

胎儿虽有听觉，但毕竟不能唱，准妈妈可以想象自己腹中的小宝宝会唱。你可以从音符开始，然后教一些简单的乐谱，通过反复教唱，使胎儿产生记忆印迹。

### 父教子“唱”法

很多人都认为胎教只是母亲与胎儿之间的胎教，在怀孕期间，很多的准爸妈都只注重于准妈妈音乐胎教的胎教活动，而忽略了准爸爸在孕育宝宝期间，其实也是可以通过音乐与宝宝进行“亲密”接触来培养感情的。

当准爸爸选好一支曲子后，自己唱一句，随即想象胎儿在自己的腹内学唱。尽管胎儿不具备歌唱的能力，只是通过充分发挥父亲的想象力，利用“感官”途径，使胎儿得到早期教育。



## 第27周

*Twenty-seventh Week*



## 我要成为最聪明的宝宝



### 胎宝成长记

这周胎儿的体重已有900克左右，身长大约达到38厘米。

胎宝宝大脑细胞迅速增殖分化，体积增大，这标志着胎儿的大脑发育将进入一个高峰期。

很多胎宝宝头上已长出了些许胎发。眼睛一会睁开，一会闭上，睡眠周期非常有规律。

胎宝宝的听觉神经系统也已发育完全，对外界声音刺激的反应更为明显。你可以继续为他/她讲故事或者让他/她听音乐，这会让您们都感到平静和愉快。

胎宝宝的气管和肺部还未发育成熟，但呼吸动作仍在继续，当然是在水中呼吸而不是在空气中，不过，这对他/她将来真正能在空气中呼吸是一个很好的锻炼。

### 美妈诞生记



准妈妈的子宫已接近肋缘，子宫约在肚脐上约7厘米处，宫高约27厘米。

这可能会让你觉得气短，当感到气喘时，应尽可能地多休息，夜晚睡觉时可多加一个枕头。如果在上楼梯中途感到呼吸困难，就蹲下来，用手握住楼梯扶手，这样会有帮助。分娩前1个月当胎儿的头部进入骨盆时，气喘就会缓解。

胎宝宝的胎动有时会让你吃惊，你的腹部可能会像波浪一样地动起来。

这时由于肠蠕动减慢，直肠周围血管受压，使不少准妈妈出现便秘现象。富含纤维素的食品，如全麦面包及其他全麦食品、豆类食品、粗粮等，可以预防便秘，而且其中B族维生素的含量很高，你都可以多吃一些。

有些准妈妈在这时会发现乳房偶尔会分泌出少量乳汁，这是正常现象，不必担心。

多吃健脑食品。胎儿大脑的发育已经进入了一个高峰期，准妈妈此时要多吃些健脑的食物，如核桃、芝麻、花生等，同时，还可增加对大脑发育有益的胎教。

## 改善妊娠期糖尿病症状的饮食原则

### 注意餐次分配

为了维持血糖值平稳及避免酮血症的发生，餐次的分配非常重要。因为一次进食大量食物会造成血糖快速上升，且母体空腹太久时，容易产生酮体，所以，建议少量多餐，将每天应摄取的食物分成5~6餐。特别要避免晚餐与隔天早餐的时间相距过长，睡前要注意加餐。

### 保证蛋白质的摄取

怀孕期间蛋白质的量一定要满足，因为蛋白质不仅是维持子宫和胎盘的重要营养物质，对胎儿的成长发育也非常重要。要多食用动物蛋白质，如乳制品、禽蛋、鱼类等。

### 适量摄取糖类

应尽量避免食用加有蔗糖、砂糖、果糖、葡萄糖、冰糖、蜂蜜、麦芽糖等的含糖饮料及甜食，这样可避免餐后血糖快速增加。

尽量选择含糖量低的水果，不要过量摄入。草莓、菠萝和奇异果等水果中含有较高的可溶性纤维、维生素和无机盐，应优先选用；香蕉、甘蔗、龙眼和葡萄等水果含糖量较高，则不宜多吃。

### 增加膳食纤维

尽量选择纤维含量较高的未精制主食，更有利于血糖的控制，如以糙米等杂粮饭取代白米饭、选用全麦面包或粗粮馒头等。患有妊娠期糖尿病的准妈妈，早晨的血糖值较高，因此，早餐淀粉类食物的含量必须较少。

### 油脂类要控制

准妈妈选用的烹调用油应以植物油为主，要减少油炸、油煎、油酥等食物，以及动物皮、肥肉等的摄入。



## 准妈妈洗澡须知

### 淋浴为最佳选择

一般怀孕以后不主张坐浴，如果坐浴，浴后的水有可能进入阴道，而阴道的防病力减弱，就容易引起宫颈炎、阴道炎、输卵管炎等疾病，或引起尿路感染，使准妈妈出现畏寒、高热、腹痛等症状，甚至发生宫内或外阴感染而引起早产。这样势必增加孕期用药的机会，也为畸胎、早产创造了条件。因此，准妈妈不要坐浴，更不要到公共浴池去洗澡。同时，不要用热水长时间冲淋腹部，以减少对胎儿的不良影响。

在怀孕中后期，由于肚子较大、重心不稳，容易滑倒，所以，可坐在有靠背的椅子上淋浴，以避免跌倒。如果你体质较弱，特别容易疲劳，在家里可以偶尔选择坐浴，但一定要注意浴缸和水的清洁。

### 勤洗澡更有益

洗澡频率应根据个人的习惯和季节而定，冬天可以每周2次，夏天最好每天1次。炎热的夏天每天洗2次都可以，如果做不到每天都洗澡，也要尽量每天都用温水擦擦身，洗洗外阴。因为你的身体负担较重，新陈代谢逐渐增强，汗腺及皮脂腺分泌也比常人旺盛，如果出汗了，或者代谢的细胞脱落得比较多，那么，皮脂腺分泌得也会比较多。



## 悉心呵护你的乳房

随着孕程的推进，准妈妈的乳房继续胀大，左右乳头之间的距离开始逐渐变宽，双乳开始向腋下扩展并下垂。如果日常护理得不好，再加上乳房周围的皮肤缺乏弹性和张力，双乳的外侧有可能出现少量的妊娠纹。这时，一定要加强对乳房的护理，主要是以下三点：

1. 必须每天穿内衣，给乳房提供良好的支撑。
2. 每天用手轻柔地按摩乳房，促进乳腺发育，经常清洗乳头。
3. 乳房如出现肿胀甚至疼痛的情况，可以采用热敷、按摩等方式来缓解。

### 舒展胸部的孕期瑜伽

1. 跪姿，双臂向两侧平伸，掌心向前，与肩平行，上半身保持直立（如图1）。

2. 吸气，双臂尽力向后张开，头部略仰，眼睛向上看，保持均匀呼吸（如图2）。

3. 呼气，双臂回到身体两侧，再收拢至胸前，双手合十，略低头，调整气息，彻底放松胸腔（如图3）。



1



2



3

## 把握宝宝大脑发育的高峰期

孕25周到32周，是胎儿大脑发育的第二个高峰期。此时，胎儿的听觉系统迅速发展，能感知外界声音信号。良性的声音信号，能促进胎儿大脑神经突触连接，增加脑容量。

准妈妈要积极对胎儿进行相应的听觉训练，优美抒情的乐曲、与宝宝聊天、讲故事都是能激发胎儿大脑细胞的良性信号。此外，胎宝宝的神经系统也在迅速发育中，对触觉很敏感。准妈妈可轻轻拍打和抚摸腹部，与胎宝宝在宫内的活动相呼应、相配合，使胎儿对抚摸胎教有所感觉。这样可以促进其大脑功能的协调发育，尤其有助于宝宝未来动作的灵活性与协调性。





## 第28周 *Twenty-eighth Week*



爸爸，我想听你说说话



### 胎宝成长记

胎宝宝坐高约26厘米，体重1100克左右。

由于几乎充满了整个子宫，他/她的活动越来越少，因此，你会感觉到胎动比过去减少了很多。

胎宝宝现在还在努力地练习做一呼一吸类似呼吸的运动。

他/她的睫毛已经完全长出来了。他/她的脂肪层在继续积累，他/她体内的脂肪占2% ~ 3%，为出生后在妈妈子宫外的生活做准备。

男孩的阴囊明显，睾丸已开始由腹部往阴囊下降；女孩的小阴唇、阴核渐渐突起。

### 美妈诞生记



由于腹部迅速增大，准妈妈会很容易感到疲劳，脚肿、腿肿、痔疮、静脉曲张等这些状况都会使人感到不适。

由于腹部向前挺得更为厉害，所以，准妈妈的身体重心转移到了腹部下方，只要身体稍微失去平衡，就会感到腰酸背痛或腿痛。因为腹部沉重，准妈妈平躺着休息时，如果感觉喘不过气，最好采取侧卧位休息。

每两周产检一次。28周以后，准妈妈要每两周检查一次，36周以后则每周检查一次。

性欲降低。准妈妈在孕后期会再次性欲降低，这是一种保护自己、保护胎儿的心理状态，准爸爸应知晓并理解。

## 孕后期要做哪些检查

从这周开始，进入孕后期阶段，孕检改为每两周一次。检查的内容包括以下几项：

### 胎心监护

一般从这周开始，加入胎心监护，每次20分钟左右。从怀孕36周开始，每周要做一次胎心监护，借助仪器记录下瞬间胎儿心率的变化，这是了解胎动、宫缩时胎心反应的依据，同时可以推测出宫内胎儿有无缺氧。

### 骨盆测量

骨盆是胎儿娩出时的通道，其大小和形态对分娩影响很大，狭小或畸形骨盆均可引起难产。

### 胎盘检查

医生会注意无痛性阴道流血，因为妊娠后期的无痛性阴道流血是前置胎盘的典型症状。正常妊娠时，胎盘附着在子宫的前壁、后壁或者侧壁。如果胎盘部分或者全部附着在子宫下段，或者覆盖在子宫颈内口上，医学上称为前置胎盘。这种病是妊娠后期出血的重要原因之一，是围产期危及母婴生命的严重并发症。

### 测量腹围和体重

测量腹围和体重增长都是孕期检测胎儿是否正常发育的很好方法，通过腹围的测量即可初步判断孕周，并间接了解胎儿生长发育状况，有助于动态观察胎儿发育，及时发现胎儿宫内发育迟缓、巨大儿或羊水过多等妊娠异常，使其有可能通过及时治疗得到纠正。测定体重有助于控制体重增长速度，合理安排饮食。

### B超

做B超的主要目的是监测胎儿发育情况、羊水量、胎盘位置、胎盘成熟度及胎儿有无畸形，了解胎儿发育与孕周是否相符。

### 血常规

血常规的检查项目包括血红蛋白、血小板、白细胞等，主要是为了判断准妈妈是否贫血。血红蛋白含量的正常值范围为：100 ~ 160克/升。轻度贫血对孕妇及分娩的影响不大，重度贫血可引起早产、低体重儿等不良后果。

## 尿常规

泌尿系感染本身就容易引起早产、低体重儿及增加围产儿发病率和死亡率，加上孕妇本身易合并贫血，无症状尿路感染如不能及时发现和治疗，则很容易发展。当发生急性肾盂肾炎时，极易引起中毒性休克等严重并发症，因此，危害性极大。

## 白带检查

检查白带是否增多，此时，更要注意外阴部的卫生。

## 用照片记录你最美的孕期

怀孕是很多女性一生只有一次的特殊经历，非常美好和温暖，是一段非常值得珍藏的记忆。这个记忆除了作为一种经历记载在你的心中以外，还可以通过图片和视频的方式记录下来。在你肚子曲线最美的时候，拍摄孕妇照，是个非常棒的选择。

### 拍摄孕妇照的最佳时间

怀孕孕妇照一般选择在28~32周，最好不超过9个月。怀孕7个月之前，肚子还不够大，腹部曲线不明显；超过9个月以后，行动会非常不便，也更容易疲劳，整个拍照过程会使准妈妈非常疲惫。

### 拍摄孕妇照对胎儿有影响吗

在怀孕期间拍照，不会对胎宝宝产生不良影响。拍照是利用自然光或灯光，把进入照相机镜头的人或景物感光到底片上。在整个拍摄过程中，照相机不会产生有害射线，自然光或灯光也不会对身体造成危害。因此，不用担心，准妈妈和胎宝宝都不会因为拍照而受到不良影响的。相反，拍照还能给孕期生活增添乐趣。

## 爸爸和宝宝通常聊什么

胎宝宝在准妈妈肚子里不断成长的40周，正是他/她培养智力和感性的重要时期。胎宝宝可以通过父母的眼睛和心灵来看、来听、来感受身边的一切。爸爸的声音和所讲的故事，既是胎儿学习的窗口，也是增长智慧的源泉。而且，相比于高音，胎宝宝们更喜欢深沉的低音。所以，小家伙对爸爸的声音，反应更为灵敏。

很多准爸爸非常愿意和胎宝宝聊天，但要聊什么，怎么聊，是大家普遍想了解的问题。其实，把你生活中所见所感，清晰准确地告诉宝宝就可以了。准爸爸们不用担心，只要是充满爱的语言，都会给胎宝宝带来良好的感受。

### 早上起床，聊聊天气

起床后，打开窗户，和宝宝说：“今天是个好天气，阳光很灿烂。”然后，还可以讲得再细致些。天空、云朵、风等都可以谈，然后讲一讲你看到后的感受。如果爸爸谈这些情况的时候，心情很好，那么，对胎儿就会产生很好的影响。

### 睡觉前，说说今天发生的事

睡觉前，爸爸可以把这一天发生的事情，和宝宝说一说。不管是什么事，都可以说，而且不要忘了讲讲当时的心情，和你的宝宝一起分享。

### 讲述过程要生动细致

对胎儿描述事物或行为过程的时候，一定要生动细致，有现场感。

### 生活中的一切，都能用讲故事的方式说给胎儿听

和胎儿聊天要持续不断。现在在做什么，为什么要这样做，都可以详细地讲给胎儿听，而且用的词汇越丰富越好。

### 周末安排郊游活动

周末去郊游，既能放松心情，又能让胎儿感知新鲜的事物。准爸爸可以通过语言，把你看到的美景传递给你的宝宝。通过旅行给予胎儿多维的刺激是非常有益的。

## 胎教时间

美文欣赏



### 白色山茶花

作者：席慕蓉

山茶又开了，那样洁白而又美丽的花朵，开了满树。

每次，我都不能无视地走过一棵开花的树。那样洁白温润的花朵，从青绿的小芽儿开始，到越来越饱满，到慢慢地绽放，从半圆，到将圆，到满圆。花开的时候，你如果肯仔细地去端详，你就能明白它说的每一句话。就因为每一朵花只能开一次，所以，它就极小心地绝不错一步，满树的花，就没一朵开错的。它们是这样慎重和认真地迎接着唯一的一次春天。

所以，我每次走过一棵开花的树，都不得不惊讶与屏息于生命的美丽。



## 第29周 *Twenty-ninth Week*



### 宝宝性格初长成



#### 胎宝成长记

胎儿体重约有1300克。

大脑发育迅速，头围也在增大。

他/她的皮下脂肪已初步形成，不像以前那么瘦了，幼嫩的指甲已很清晰。

胎宝宝会睁开眼睛并把头转向从妈妈子宫壁外透射进来的光源。

有些宝宝活动比较频繁，他/她会用小手、小脚在你的肚子里又踢又打，有时还会让自己翻个身，把你的肚子顶得一会儿这里鼓起来，一会儿那里又鼓起来。当然，也有的胎宝宝相对比较安静一些。宝宝的性格初露端倪。

这一周小宝宝有个十分可爱的小动作，那就是“微笑”，这也许是因为你的子宫挡住了噪声和强光，让小宝宝觉得很温暖、舒适的原因吧！

#### 美妈诞生记



从现在开始，准妈妈进入孕后期了。

子宫高度比肚脐高7.6 ~ 10.2厘米，宫高约29厘米。

这个时候，准妈妈会觉得肚子偶尔一阵阵地发硬发紧，这是假宫缩，是这个阶段的正常现象。

在孕后期，大约有20%的准妈妈会发生鼻子通气不畅或鼻出血的情况，这是内分泌系统分泌的多种激素刺激鼻黏膜，使鼻黏膜血管充血肿胀引起的，分娩后会自然消失，不用担心。

从现在开始，由于胎儿增大压迫肠胃消化道，造成肠蠕动减慢，加上腹部增大，缺乏运动，容易发生便秘。准妈妈要特别注意便秘的防治，为分娩做好准备。具体方法请参见下文“远离便秘的困扰”。

保持适当的运动量。虽然进入了孕后期，如果能做到，就要坚持运动。比如散步、瑜伽，以及一些适合这一阶段的动作幅度小且轻缓的孕妇操，都有助于舒缓背部、臀部和腿部疼痛，并促进产后体力快速恢复。

### 孕后期的营养补充要点

进入孕后期的准妈妈主要是为分娩做准备，为自身提供足够的能量，同时保证胎儿的营养需求，保持胎儿的体重适宜。出生体重过高或过低，均会影响宝宝的体质和免疫功能。

这段时间，准妈妈必须补充足够的铁和钙。孕期全程都需要补钙，但胎儿体内的钙一半是在最后两个月储存的，如果孕后期钙的摄取不足，胎儿就会动用母体骨骼中的钙，从而影响准妈妈的身体健康和顺利分娩。胎儿肝脏以每天5毫克的速度储存铁，直到储存量达到240毫克。如果此时铁摄入不足，就会影响胎儿体内铁的存储，胎儿出生后就易患缺铁性贫血。牛奶、酸奶等乳品和豆制品含钙丰富，动物肝脏、绿叶蔬菜则是最佳的铁质来源。

准妈妈的子宫此时已经占据了大半个腹部，胃部会被挤压，饭量受到影响，因而常有吃不饱的感觉，准妈妈应该尽量补足因胃容量减小而减少的营养，一天可以吃5~6餐，均衡摄取各种营养素，防止胎儿发育迟缓。

### 如何预防巨大儿

在医学上，新生儿的出生体重等于或大于4000克就可以称为巨大儿。巨大儿的发生原因有很多，一般来说，主要与遗传因素有关，如父亲或母亲身材高大、体重过重或体格健壮，生下巨婴的可能性较大；其次与孕期营养过剩有关，有些人认为吃得越多对孩子越好，于是在孕期大吃大喝，结果导致自身体重严重超标，胎儿体重也随之猛增。

#### 巨大儿主要的潜在危险

孕妇难产的概率增高。婴儿长大后若仍旧是肥胖儿童，在成年期发生糖尿病、高血压、高血脂等疾病的可能也会相应增加。

## 预防从日常生活做起

要预防巨大儿，准妈妈应适度参加活动，不要整天待在家里。同时，要适当补充营养，减少高热量、高脂肪、高糖分食品的摄入，保持自身体重和胎儿体重的匀速增长。密切关注胎儿的生长发育进程，当发现胎儿增长过快时，应该及早去医院做一次糖耐量的检测和营养咨询，合理调整饮食，避免妊娠期糖尿病的发生。

## 远离便秘的困扰

女性怀孕后，在内分泌激素变化的影响下，胎盘分泌大量的孕激素，使胃酸分泌减少、胃肠道的肌肉张力下降及肌肉的蠕动能力减弱，使食物在胃肠道内停留的时间加长，致使食物残渣中的水分被肠壁细胞重新吸收，粪便变得又干又硬，不能像孕前那样正常排出体外。大便间隔超过48小时，粪便干燥，引起排便困难就称为便秘。整个孕期都有可能出现便秘，孕后期发生的概率更高。

便秘会增加准妈妈体内毒素，导致机体新陈代谢紊乱、内分泌失调及微量元素不均衡，从而出现皮肤色素沉着、瘙痒、面色无华、毛发干枯等。经常排便用力，还会促使痔疮形成。

此外，孕期便秘还会引起轻度毒血症症状，如食欲减退、精神萎靡、头晕乏力，久而久之，还会导致贫血和营养不良，对胎儿造成极为严重的影响，甚至导致胎儿畸形的发生。便秘严重的准妈妈可导致肠梗阻，引起直肠脱垂，并发早产，危及母婴安危。有些发生便秘的准妈妈分娩时，堆积在肠管中的粪便会妨碍胎儿下降，引起产程延长甚至难产。

## 如何预防和改善便秘

准妈妈发生便秘时，切不可乱用泻药，否则，容易使孕后期的妈妈出现早产等危险。其实，良好的生活习惯和饮食习惯，对于改善便秘症状更加健康和有效。

### 1. 早晨一杯蜂蜜水

每天早上和每次进餐后最容易出现便意，其中以早上醒来排便最好。因此，起床后先空腹饮一杯温和的蜂蜜水，再吃早餐，促进起床后的直立反射和胃结肠反射。这样，很快就会产生便意，长期坚持就会形成早晨排便的好习惯。

### 2. 多饮水缓解便秘

准妈妈每天至少要喝1500毫升水。如果水分不足，粪便就无法形成，而粪便太少，就无法刺激直肠产生收缩，也就没有便意产生。所以，补充水分是减轻便秘的重要方法。

### 3. 多吃富含膳食纤维的食物

准妈妈要多吃富含膳食纤维的水果、蔬菜和粗粮，如奇异果、香蕉、梨、芹菜、白菜、海带、燕麦、玉米、糙米等，这些食物可以促进肠道的肌肉蠕动，软化粪便，从而起到润肠通便的作用，帮助准妈妈排便。

### 4. 多吃可以促进排便的食物

多吃能促进肠蠕动的食物，如香蕉、蜂蜜等；多吃含有有机酸的食物，如牛奶、酸奶、乳酸饮料、柑橘类、苹果等；适量选择一些脂肪酸含量较高的食物，如杏仁、核桃、腰果、各种瓜子仁、芝麻等。

### 5. 每天坚持活动身体

孕后期时，很多准妈妈常会因身体越来越笨重而疏于运动，所以，便秘现象在孕后期更为明显。而适量的运动可以增强准妈妈的腹肌收缩力，促进肠道蠕动，预防或减轻便秘。因此，即使在身体日益沉重时，准妈妈也应该做一些身体力所能及的运动，如散步、适当的轻度家务或者一些孕妇瑜伽等，以增加肠道的排便动力，减缓便秘的发生。

### 6. 保持身心愉快

合理安排工作生活，保证充分的休息和睡眠，保持良好的精神状态和乐观的生活态度。准妈妈不要因呕吐不适感而心烦意乱，烦躁的心态也可导致便秘，不妨多做一些感兴趣的事，比如欣赏音乐、阅读、摄影等。

### 7. 切忌忍着不排便

无论多么繁忙，都不要忍着不去排便，准妈妈一定要一有便意就马上去排便。因为粪便在体内积存久了，不但会造成排便不易，而且会造成恶性循环，久而久之便秘的症状会越来越严重。

### 8. 缓解孕期便秘的粥类

喝粥也是孕期补充水分和营养的很好的饮食疗法，下面介绍几种有助于缓解孕期便秘症状的粥类。胡桃粥适用于体虚肠燥的孕期便秘者食用。芝麻粥适用于身体虚弱、头晕耳鸣的孕期便秘者食用。柏子仁粥适用于患有心悸、失眠的孕期便秘者食用。

## 职场准妈妈抗疲劳秘诀

### 头部放松式

孕后期非常容易疲倦，尤其是大脑。双手梳头可以加快头部血液循环，让你的大脑充分得到给养，保持旺盛的精力。

1. 坐姿（如图1），双手按摩耳朵（如图2）、颈部（如图3），使这些部位发热。

2. 双手由前到后梳头（如图4），意念跟随着你的手指活动。

### 眼睛旋转式

活动双眼，可以有效地消除眼睛的紧张，加快眼周的新陈代谢。

1. 眼睛尽力朝右，保持3秒（如图5），然后顺时针方向，尽力朝下（如图6），保持3秒；眼睛尽力向左保持3秒（如图7），尽力向上（如图8），保持3秒。

2. 双手指轻轻地按摩眼球（如图9）。反复做2次。

### 颈部舒展式

工作时颈部长时间向前倾斜，很容易使颈部紧张。这个动作可以使颈部神经、肌肉得到非常好的按摩和放松。

1. 坐在椅子上，双肩自然放松（如图10）。

2. 头部尽力向下（如图11），然后后仰（如图12），恢复自然状态。

3. 头部向左倾斜（如图13），然后向右（如图14），恢复自然状态。

反复做3次。

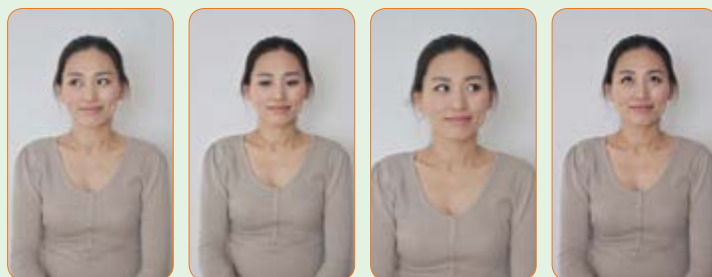


1

2

3

4

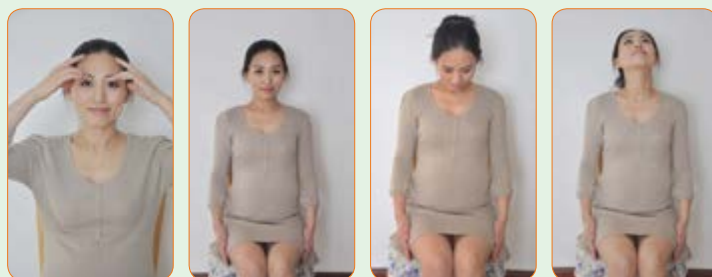


5

6

7

8



9

10

11

12



13

14

## 第30周 *Thirtieth Week*



## 我要我的美孕照



### 胎宝成长记

现在胎儿大概有42厘米长，重1500克。

从现在到分娩，每个胎儿增加体重的比率会略有不同。

胎儿的重要器官——脑部在继续快速地发育，大脑和神经系统已经达到一定的程度，大脑的发育非常迅速，皮下脂肪继续增长。

他/她的眼睛可以开闭自如，大概能够看到子宫中的景象，宝宝还能辨认和跟踪光源。

胎宝宝的头部会逐步下降，进入骨盆。

### 美妈诞生记



这一阶段，子宫已上升到横膈膜，你会感到呼吸困难，喘不过气来，吃饭后胃部不适等。但是随着小宝宝的脑袋逐步降入骨盆，不舒适的感觉会逐渐减轻。

催乳素数值在体内上升，有些准妈妈的乳房甚至会开始分泌初乳。

肚子上的肌肉已经撑大并且松弛了，所以当你躺着的时候，不要像过去那样快地起身，要慢慢地起身。

白带会越来越多，日常生活中要注意保持外阴清洁卫生。当外阴出现瘙痒，白带增多、颜色及性状也发生了变化，并有不好的味道时，要及时就医，按医生的指导进行护理。

本周，要特别关注你的“胎位”。胎位正常与否十分重要，它关系到分娩能否顺利进行。28周前，胎宝宝尚小，羊水相对较多，即使胎位不正，大多也能自行转正，但若在30周后仍胎位不正，就要在医生指导下进行自我矫正。若至临产前胎位还不正常，就要提前住院，由医生为你选择恰当的分娩方式。

## 如何拍出令你满意的孕妇照

在肚子曲线最美的时候拍摄孕妇照，是很多准妈妈一直期待的。那么，请准爸爸或者喜欢摄影的好朋友为你DIY一套专属于你的孕妇照，还是选择专业的准妈妈摄影机构来拍摄，准妈妈可以按照自己的喜好来决定。

### DIY孕妇照的注意事项

1. 拍摄前一晚不要喝太多的水，好好休息，睡眠充足。
2. 不要穿着太紧的内衣，以免皮肤上留有勒痕，既影响自己皮肤，又影响拍摄效果。
3. 准妈妈很容易产生疲劳，拍照时间不宜过长，拍摄的姿势动作不宜幅度过大。
4. 如果想拍外景，最好选在上午11点前。带上太阳镜，这样除了可以做配饰，还能抵御紫外线。
5. 如果是冬季，拍外景时要注意保暖，避免风寒感冒，影响母子健康。
6. 准爸爸要为准妈妈提供最温暖的问候、最温馨的笑容、最体贴的照顾和最舒适的笑容。休息时，要为她放一些令人愉悦的胎教音乐，让她保持轻松愉快的心情，会更容易进入拍摄状态。同时，要注意准妈妈的身体状况，随时照顾好她。
7. 因为孕期女性一般都会比较胖，尤其是胳膊和大腿，准妈妈自己在拍的时候可能不会觉得，但一看照片时会大失所望，其实，孕妇照是一种特殊的记忆，不要拘泥于它的美丽程度，真实性是最重要的。此外，选择适合自己的衣服也可以在一定程度上对自己的身材取长补短。

### 在专业机构拍摄孕妇照的注意事项

1. 一定要选择专业的准妈妈摄影机构拍摄，这里的摄影师比较有经验，会为准妈妈提供很多拍摄技巧。设施、道具和背景等也会定期消毒。
2. 要提前与拍摄机构的客服人员沟通，尽量选择人少的日子去拍比较好，不会等得太久。
3. 由于准妈妈的抵抗力偏弱，拍摄时，尽量不要做美甲和化浓妆，服装和道具也最好自己带。
4. 最好自己带好食物或者订好餐，随时饿了都不用在吃烦恼。即便拍摄时间较短，也要带点零食，这



样可以在疲劳时补充能量。

5. 既然是拍孕妇照，至少要有一组露出肚子的照片。千万别害羞，遮遮掩掩的，这样反而不好，也会影响摄影师的创作灵感和拍摄的整体效果。

6. 在肚皮上画彩绘是否安全，主要由涂料是否安全来决定。如果涂料质量有问题，也会在某种程度上间接影响胎儿。如果不能判断涂料的安全性，最好不要在肚皮上画彩绘。

7. 准妈妈们在拍摄孕妇照时，最好不要与他人共用化妆品，特别爱美的准妈妈可以画一些淡妆或自带化妆品，因为准妈妈的抵抗力差，容易受到外界病菌和微生物的感染，且化妆品中大都含有各种化学成分和色素、重金属等物质，很可能引起不良反应。

8. 拍摄当天身着宽松服装，在家人的陪同下，心情愉快地留下这个特殊时期的美丽画面。

## 如何选择最得力的月嫂

### 月嫂能帮你干什么

#### 宝宝护理方面：

1. 照料宝宝的日常起居，包括喂奶、喂水、换尿布、洗澡；每天为宝宝做按摩、抚摩，指导宝宝游泳，锻炼身体。

2. 健康方面的专业护理，包括脐带结扎部位的消毒；观察宝宝的大小便、测量体温，万一宝宝身体有异常，可提醒并协助治疗；洗涤并消毒宝宝的奶瓶、衣物、尿布等。

3. 常见病的观察和护理，月嫂需判定宝宝是否患有尿布疹、鹅口疮、新生儿黄疸等，并对某些新生儿疾病采取预防措施。

4. 宝宝的情感和潜能开发，月嫂需能指导产妇为宝宝做婴儿操，锻炼宝宝的四肢协调能力，开发大脑并给予宝宝美妙的情感抚慰。

#### 产妇护理方面：

1. 产妇的生活护理，包括帮产妇擦身、观察恶露，洗涤产妇大部分衣物。

2. 产妇的乳房护理，月嫂需依据自己的经验帮助产妇通乳，解决乳房胀痛，教会产妇如何清洁乳房和双手挤奶或进行乳房按摩，教会产妇正确的哺喂姿势。

3. 制作产妇的营养餐和催乳汤水，在保证母乳产量和质量的同时，防止产妇摄入过多高热量的饮食而

急速发胖。

4. 指导产妇做产后恢复操，促进子宫复原、恶露排出并帮助产妇体形的复原。

5. 经常与产妇交流育儿心得，打破产妇对独立育儿的焦虑状态和封闭型生活的抗拒心理，及时安抚产妇，避免产后抑郁症的出现。

### 如何选择月嫂

1. 是否请月嫂，家人观念要统一。有时准妈妈想请月嫂，但是家人可能观点不一，存在矛盾之处。月嫂选定后退单或者入户工作后遇到很多困难，往往会得不偿失，所以，和家人观念统一很重要。

2. 要明确自己的要求。有的准妈妈比较随意，有的则很讲究，对此，要先和家政公司进行沟通，阐明要求，以便家政公司推荐合适的月嫂。

3. 选择正规家政公司。选择家政中心要验看其营业资格，并保证其人员的从业资格。签订合同时，要写清服务的具体内容、收费标准、违约或者事故责任等。正规家政公司有一套严格审查的程序，每一位月嫂都有自己的档案，其中包括身份证、健康证、从业经验、上岗资格证、照片、体检证明等证件，用户必须验看这些证件。

4. 面试时间些什么呢？怎样知道这个月嫂阿姨是不是专业？提问不妨多从实际工作出发，比如您带过多少宝宝，都做哪些工作，宝宝吃奶开始吃多少，一周后吃多少，给宝宝洗澡的细节是怎样的，等等。看月嫂是否好，除了技术，还要看人品，这个很重要。

5. 一定要签订合同。建议请月嫂时，要先预定月嫂，再签订合同。有的雇主为了图方便，请月嫂时没有与月嫂公司签订合同，没有约定工作范围和工作时间，在月嫂服务过程中，出现了纠纷，雇主有理也说不清。另外，在签服务合同时，多看看合同条款，没有问题后再签。

6. 及时与月嫂沟通。产妇在月子期间，心情容易不好，所以，产妇与月嫂应及时加强沟通，直接告诉月嫂你的喜好或向月嫂提出你的建议，不要碍于面子，这样有什么问题都容易解决。

### 胎位不正怎么办

胎位，是指胎儿先露的部位与母体骨盆前、后、左、右之间的关系，简单地说，就是胎儿在子宫里的姿势和位置。正常的胎位应该是胎头俯曲，枕骨在前，分娩时头部最先伸入骨盆，医学上称之为“头先露”，这种胎位分娩一般比较顺利。不过，有些胎儿虽然也是头部朝下，但胎头由俯曲变为仰伸或枕骨

在后方，就属于胎位不正了。至于那些分娩时臀部先露（臀位），或者脚和腿部先露，甚至手臂先露（横位）等，更是胎位不正。这些不正常的胎位，等于在孕妇本来就很有限的分娩通道中又设置了障碍，因而容易导致难产。

在这种情况下，可以遵循医生建议，进行矫正。矫正方法如下：

### 膝胸卧位

排空小便，解松腰带，小腿与头和上肢紧贴床面，臀部抬高，使大腿与床面垂直，这种体位保持15分钟，然后再侧卧30分钟。每天早、晚各做一次，连续做7天。

### 桥式卧位

用棉被或棉垫将臀部垫高30 ~ 35厘米，孕妇仰卧，将腰置于垫上。每天1次，每次保持10 ~ 15分钟，连续做7天。

大多数胎位不正的情况可以用以上方法矫正为正常胎位。也可请医生在腹部按摩帮助胎儿转位，即使转不到正常胎位也别紧张，现代医学可以保证胎儿和孕妇的安全。每次孕检时请医生特别关注一下胎位，根据具体情况决定生产方式，必要时可进行剖宫产。

## 优美的瑜伽芭蕾式

瑜伽芭蕾式可以锻炼脚踝部位，培养分娩时打开骨盆需要的力量，同时帮助塑造臀部和腿部优美的线条。

1. 站姿，双腿站直，脚尖向两侧分开（如图1）。吸气，提起脚后跟，慢慢向上用力，大腿后侧收紧，整个身体不断向上提升。呼气，慢慢放下脚后跟，膝盖弯曲，身体慢慢向脚踝处落下，再缓缓站起。
2. 分开两腿站立，距离大过肩宽，背部挺直（如图2）。吸气，慢慢向下屈膝（如图3），保持1分钟，调整呼吸，慢慢站起。



1



2



3

第31周



*Thirty-first Week*



## 严防妊娠期高血压



### 胎宝成长记

本周，胎宝宝身长的增长减慢，体重却迅速增加，皮下脂肪更加厚实，身体表面的皱纹更少了，越发光润可爱。

31周后，胎宝宝的肺部已经基本发育完成，呼吸能力也基本具备。

胎宝宝的眼睛想睁开就睁开，想闭上就闭上，非常自如。他/她现在能够分辨明暗，而且也逐渐适应了光亮环境。

胎宝宝的大脑反应更快了，大脑的控制能力也有所提高，能够熟练地把头从一侧转到另一侧。

随着胎宝宝的快速增长，他/她的活动空间也越来越小，胎动幅度受到限制，舒畅的大动作相对减少。这种趋势还会继续下去，明显胎动的次数也会越来越少。

### 美妈诞生记



这周，准妈妈的子宫底已上升到了横膈膜处，你会经常感到胃里不舒服，特别是吃完饭后。这种症状大约到34周胎儿头部下降，进入到骨盆时，就可以缓解了。

很多准妈妈觉得睡眠不好，特别是肚子大了，起、卧、翻身都有困难，怎么躺都不舒服。你可以在睡前请老公帮忙，轻柔地按摩你的腿、脚和背部，帮助肌肉放松。同时，多想想宝宝很快就能跟你见面了，这些不适也就没有那么让人难受了。

浮肿。如果血压正常，没有尿蛋白，脸、手、腿和脚部的浮肿可能是正常的。通过调整生活习惯和饮食摄取来改善浮肿的现象。

防治妊娠期高血压。妊娠期高血压的危害很大，尤其在孕32周以后最为多见，准妈妈应注意防治。

### 如何防治妊娠期高血压

妊娠期高血压，也叫妊娠中毒症、先兆子痫等，是孕期特有的病症。一部分患此病症的准妈妈还伴有蛋白尿或水肿出现，称之为妊娠期高血压综合征，病情严重者会产生头痛、视力模糊、上腹痛等症状，若没有进行适当治疗，可能会引起全身性痉挛甚至昏迷。

准妈妈发现高血压升高（高压在130毫米汞柱以上，低压在90毫米汞柱以上），或者体重增加异常（孕中后期每周体重连续增加0.5千克以上），或者出现不易消退的水肿症状等，都要及时就诊。妊娠期高血压一般发生在孕中后期，尤其第32周以后最为多见。

妊娠期高血压与准妈妈的饮食密切相关，热量摄入太多，蛋白质、各种维生素等摄入不足，都会诱发或加重妊娠期高血压。因此，准妈妈合理安排饮食，对预防和控制妊娠期高血压的发生、发展非常关键。

#### 不要饮食过量，避免体重过高

无节制饮食会引起肥胖，而肥胖是妊娠期高血压的一个重要危险因素。所以，孕期不是“吃得越多越好”，应以孕期正常体重增加为标准，调整进食量。特别是孕前超重的准妈妈，要尽量少吃或不吃糖果、点心、饮料、油炸食品及高脂食品。准妈妈整个孕期体重以不超过15千克为宜。

#### 减少饱和脂肪的摄入量

食物脂肪的热量比应控制在25%左右，最高不应超过30%，而且饱和脂肪的摄入要减少，不饱和脂肪的摄入要相应地增加。即少吃动物性脂肪，而以植物油代之，每天烹调用油大约20克。这样，不仅能为胎宝宝提供生长发育所需的必需脂肪酸，还可增加前列腺素合成，有助于消除多余脂肪。

#### 防止蛋白质摄入不足

禽类、鱼类中的蛋白质可调节或降低血压，大豆中的蛋白质可保护心血管。因此，多吃鱼类、禽类和豆类可改善孕期血压。但肾功能异常的准妈妈必须控制蛋白质的摄入量，避免增加肾脏负担。



### 高钙饮食很重要

牛奶和奶制品含有丰富而易于吸收的钙质，是很好的钙质来源。为减缓妊娠期高血压的症状，准妈妈应以食用低脂或脱脂的奶制品为宜。研究表明，准妈妈增加乳制品的摄入量可减少妊娠期高血压的发生。准妈妈还要多吃大豆、豆制品以及海产品等，大豆及豆制品既含优质蛋白，又富含钙，最好每天食用。

### 要控制盐的摄取量

如果盐摄入过多，容易导致水钠潴留，会使准妈妈血压升高，所以，一定要控制盐的摄入量。一般建议准妈妈每天食盐的摄入量应少于5克。酱油也不能摄入过多，6毫升酱油约等于1克盐的量。如果已经习惯了较咸的口味，可用部分含钾盐代替含钠盐，能够在一定程度上改善少盐烹调的口味。

此外，准妈妈也不宜吃腌肉、腌菜、腌蛋、腌鱼、火腿、榨菜、酱菜等。但是，准妈妈因为胃酸偏多，必要时可以适当摄入发面食品以及苏打饼干、烤膜、面包干等食物，以减少胃酸过多的不适。

### 丰富的蔬菜和水果

保证每天摄入蔬菜500克以上，水果300克以上，多种蔬菜和水果搭配食用。因为蔬菜和水果可以增加食物纤维素的摄入，对防止便秘、降低血脂有益，还可补充多种维生素和微量元素，有利于妊娠期高血压的防治。

## 准妈妈可以长时间看电视吗

电视机的显像管在高压电源的激发下，向荧光屏连续不断地发射电子流，从而产生对人有影响的高压静电，并释放大量的正离子。正离子可以吸附空气中带负电的尘埃和微生物，附着在人的皮肤上，容易使人，特别是使准妈妈的皮肤产生炎症。

此外，荧光屏上还能产生波长小于400微米的紫外线，并由此产生臭氧，当室内臭氧达到1%的浓度时，就会引起咽喉干燥、咳嗽、胸闷、脉搏加快等症状，从而影响孕妇和胎儿的健康。

因此，准妈妈不宜近距离长时间地看电视，特别是彩电发出的射线，要比黑白电视机高出20倍左右。看电视时，一般应该距荧屏2米以上，并注意开启门窗。看完电视后，记得要洗脸。

## 漏尿怎么办

孕后期，很多准妈妈在大笑、咳嗽或者打喷嚏时，会有尿液漏出，这是由骨盆底肌肉的无力以及生长中的胎儿压迫膀胱而引起的。孕中期时，由于子宫上升不再压迫膀胱，尿意频繁的现象会暂时减少。到了孕后期，由于下降到骨盆内的胎儿的头部压迫膀胱，尿意重新加重。

针对漏尿的最好办法是经常排掉小便，尽量控制水分和盐分。经常进行骨盆底肌肉的锻炼，另外要注意防止便秘，避免提重物。如果排尿时有疼痛症状或尿混浊现象时，要及时找医生检查。

由于怀孕期分泌物增多，特别容易造成外阴局部感染，使膀胱和尿道受到细菌的威胁，这时排完大便以后，要注意肛门的清洁，最好用温水清洗。



## 胎教时间 意念胎教

### 画出你心中的宝贝

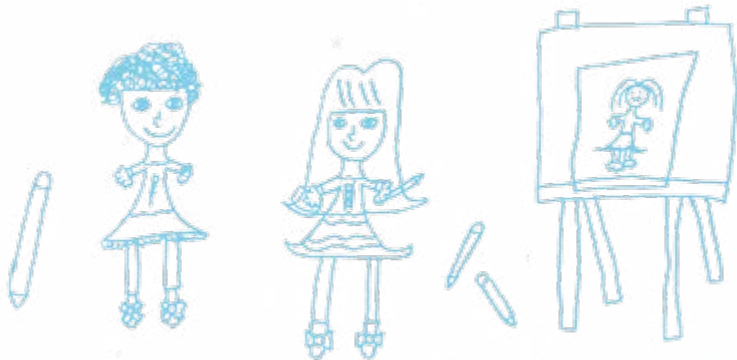
准妈妈可以在闲暇时来一次小小的想象之旅，想象的对象就是你健康可爱的宝贝。

准妈妈一边用手轻轻地抚摸肚皮，一边想象这是宝宝的小手，这双手将来会变得修长，而且非常的灵巧，想象着这双灵巧的手能够演奏出优美的音乐或者画出美丽的图画……

还可以想象宝宝将来会有一双明亮清澈的眼睛，一个挺拔英俊的鼻子，一张娇俏可爱的小嘴……

准妈妈可以让想象尽情徜徉，这些直接的形象勾勒，有助于想象过程更加真切动人。

然后，准妈妈尽量把心里宝宝的样子画出来，准爸爸也可以配合。怀着美好的心愿，画出你心中的宝贝形象，相信不久的将来你一定会生出这样一个可爱的宝贝！





第32周



*Thirty-second Week*



婴儿用品！ Let's Go!



## 胎宝成长记

本周，胎宝宝身长约44厘米，体重1800 ~ 2000克。

通过B超可以看到宝宝的皮肤变得比以前透明和粉红，因为脂肪层在皮肤下面沉积了。

肌肉和神经都已经很发达，幼嫩的手指甲已经长到了指尖。

以脑为主的神经系统及肺、胃、肾等脏器的发育近于成熟。

你会发现胎动次数比原来少了，动作也减弱了，这是因为胎儿身体长大了许多，妈妈子宫内的空间已经快被占满了，他/她的手脚都快动不开了。

## 美妈诞生记



准妈妈最近会感到有些疲劳，腹部增加的重量会改变你的体形和身体的重心，行动更加不方便。

阴道分泌物增多，排尿次数也增多了，要注意外阴的清洁。

如果夜间睡眠不佳，中午最好有1小时的午睡时间，不要因为睡眠时间不足，而影响胎儿的生长发育。

你可能会感到下背痛或臀部及大腿部的疼痛，这是由于这个时期你的腹部肌肉受到拉伸，荷尔蒙让你的韧带变得更加松弛，增大的子宫甚至还会压迫到一些神经所致。疼痛和疲惫会让你感觉不想动，但是为了能顺利分娩，还是要适当地做些运动。

要注意生活中的细节，比如每天早晨起床后，先喝一杯温开水再吃早餐，有助于预防便秘。每天晚上入睡前涂抹妊娠纹防护油，防止肚子上出现“西瓜皮”。枕头不宜太高，否则易使颈胸处弯曲过大，不利于呼吸，还会压迫胎儿。

## 婴儿用品购物清单

这周，你的体态更加丰满了，为避免在临近预产期时匆忙地大采购，这时就应开始储备宝宝出生后的用品了。

在购买之前，准妈妈应该先想好自己要买哪些东西，写一个购物清单，方便采购，也便于横向对比，有的放矢地选择方便实用且性价比高的婴儿用品。

新生宝宝和妈妈的用品分为以下几类，准妈妈可以根据自己的需要，酌情购买。

### 婴儿喂养类

#### 1. 奶瓶3个

规格：120毫升的1个，200毫升或240毫升的2个。

#### 2. 奶嘴4 ~ 6个

奶嘴要和奶瓶选择同一品牌，奶嘴按不同的月龄分不同的码，每个码选择2个。

#### 3. 温奶器 1个

为了让妈妈从烦琐的温奶过程中解脱出来，温奶器是很好的选择。目前，市场上主流的温奶器具有快速升温、恒温精确、自动调节等功能，适用于加热不同型号的奶瓶，也可以加热婴儿食品，如奶、粥、米粉等。加热温度一般控制在20 ~ 80℃的范围内，这样才不会破坏食物原有的营养。

#### 4. 消毒锅 1个

消毒锅借环绕锅内的水蒸气消灭细菌，安全有效且十分方便，只需几分钟，就可以快速蒸汽消毒。消毒锅最多可同时消毒5 ~ 6个奶瓶，在消毒奶瓶的同时，还可以消毒奶瓶配件及安抚奶嘴等。消毒锅一般不使用任何化学剂，能安全有效地杀灭有害菌，包括大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、绿脓杆菌、白色念珠菌等，方便快捷。

#### 5. 奶瓶奶嘴刷 1个

专门的奶瓶奶嘴刷便于清洗奶瓶和奶嘴的每个死角。一般每个品牌都有奶瓶奶嘴刷，最好选择与奶瓶同品牌的奶瓶奶嘴刷。

#### 6. 奶瓶清洗剂 1瓶

用于奶瓶、奶嘴、玩具等婴幼儿入口之物的清洗，可有效清洗奶汁、唾液等婴幼儿特有的污垢，不含色素和磷化物，也可用于除菌。

#### 7. 方便奶粉盒

定量存储奶粉，携带方便，一般以选择3格或4格的为宜。

#### 8. 奶粉1桶

即使是准备母乳喂养的妈妈，也要准备1桶奶粉，可以选购容量小一些的，以备宝宝出生后，母乳还没下来时，宝宝食用。

### 婴儿洗护类

#### 1. 婴儿洗澡盆1个

#### 2. 水温计1个

#### 3. 塑料小盆2个

一个给宝宝洗脸用，一个给宝宝洗屁屁用。

#### 4. 婴儿浴巾2条

一条给宝宝擦干身体用，一条洗完澡包裹宝宝用。

#### 5. 婴儿纱布手绢6 ~ 10条

纱布比较柔软，可以保护宝宝娇嫩的皮肤，而且清洗方便。

#### 6. 沐浴用品1套

婴儿专用沐浴露、洗发水、润肤露、护臀膏、爽身粉各1瓶，宝宝用量很少，不用一次选购太多。

#### 7. 棉花棒1筒

用于清洁护理新生宝宝的脐带。

#### 8. 耳用棉花棒1筒

专门清洁宝宝耳朵的棉花棒，可吸干耳朵内残留的洗澡水。

#### 9. 洗澡玩具2个

让宝宝安心洗澡不哭闹，选择色彩鲜艳造型可爱的。

#### 10. 宝宝洗衣液1瓶

配方温和，更好地清除奶渍、尿渍等，杀菌除菌效果好。



## 婴儿用品、衣物类

1. 纸尿裤1包
2. 婴儿湿巾 2包
3. 婴儿口手湿巾 1包
4. 婴儿隔尿垫 2个
5. 婴儿安全剪刀 1把
6. 婴儿指甲钳 1个
7. 婴儿安全别针 1盒
8. 婴儿睡袋1个
9. 包被1个
10. 婴儿内衣2 ~ 3套

婴儿内衣宜选择无领无扣的、系带的，方便穿脱。可以选择一套纱布材质的。

11. 围嘴2 ~ 3条

添加辅食后，防止弄脏衣服。宜选择全棉的，最好是三层防水面料的。

12. 外出衣服

按照喜好酌情选购。

13. 胎帽 1个

全棉材质，外出防风御寒。

14. 手套、脚套各1个

防止宝宝抓伤自己。

15. 袜子3 ~ 5双

全棉材质，保暖用，夏天如开空调，最好给宝宝穿一双薄袜。

16. 肚围1个

全棉材质，防止肚子着凉。



## 婴儿车床类

1. 婴儿木质床1张

婴儿床采用木板床为宜，因为人体的脊柱有三个生理弯曲，即颈曲、胸曲和腰曲，婴幼儿身体各器官

在迅速发育或成长的同时，这些弯曲也逐渐形成。婴幼儿骨骼中所含有机物质较多，钙、磷等无机盐含量相对较少，因此，具有弹性大、柔软、不易骨折的特点，睡木板床可使其脊柱处于正常的弯曲状态，不会影响脊柱的正常发育。

## 2. 婴儿床蚊帐1组

很多婴儿床都送蚊帐，如不送，应另选适合床体大小的蚊帐。

## 3. 婴儿床品1套

套装内有床围、床单、被套、棉被、婴儿枕、床头垫等床品，注意床围的尺寸应适合床体。

## 4. 婴儿床铃1个

选择色彩鲜艳、音乐丰富、造型可爱，最好带灯光的，可以当夜灯用。

## 5. 婴儿手推车1部

如果妈妈有比较多的机会带宝宝外出，或者居住楼里没有电梯的，建议购买轻便型的婴儿手推车，携带方便。如果想让宝宝坐得舒适，建议购买多功能型的。

# 妈妈用品类

## 1. 产后专用卫生巾2包

产后恶露时使用。

## 2. 哺乳内衣2 ~ 3件

专门为哺乳的妈妈设计的内衣，为宝宝喂奶时省去了穿脱的麻烦。

## 3. 产褥裤2条

产后几天，不必穿脱就能更换产后卫生巾或进行私处清洗。

## 4. 哺乳衣2件

外出时哺乳也能方便自如。

## 5. 防溢乳垫2盒

最好选择一次性的，既简单方便，又安全卫生。

## 6. 吸奶器1个

吸力可自由调节，刺激快速排乳，使乳汁更快流出，携带外出时方便卫生。吸出的乳汁可以直接保存，方便宝宝随时食用。



## 你的羊水有多少

正常足月妊娠时，羊水量约1000毫升，如果羊水量达到或超过2000毫升者，称为羊水过多。羊水过多的确切原因目前还不十分清楚，常常与胎儿畸形、多胎妊娠、妊娠期糖尿病和妊娠中毒症有关。羊水量在数天内急剧增加者，称为急性羊水过多，发生的人数比较少。羊水在较长时间内缓慢增加，称为慢性羊水过多，这种情况占多数。羊水过多的准妈妈应该注意休息、低盐饮食，并告知孕检医生，密切观察。

羊水量少于300毫升者，称为羊水过少。最少者只有几十毫升甚至几毫升黏稠、浑浊、暗绿色的液体。羊水过少较为少见，一般与胎儿畸形、过期妊娠有关。羊水过少是胎儿危险的极其重要的信号。若妊娠已足月，应尽快破膜引产，破膜后若羊水少且黏稠，有严重胎粪污染，同时出现胎儿窘迫，估计短时间内不能结束分娩，在排除了胎儿畸形后，应选择剖宫产结束分娩。这种情况下，剖宫产比阴道分娩可明显降低新生儿的死亡率。

## 良好的生活习惯可防治静脉曲张

孕后期，准妈妈的小腿、脚背及外阴部常可见到蚯蚓般的条状物，呈青色，形状突出，在腿上蜿蜒而行，这就是静脉曲张。这是下肢血液回流不畅，致使静脉血淤积而引起的静脉扩张。它使准妈妈感到发胀、酸痛、麻木和乏力。在日常生活中，准妈妈可以通过以下方法来防治。

1. 不要长时间站立，也不要久坐不动，而要经常变换体位休息。如果久坐，那么要注意经常活动脚部，每次蹲厕时间不要过长。
2. 条件允许的话，把双腿抬起以利静脉血回流，睡眠时用枕头垫高双腿。
3. 每天起床后趁静脉曲张和下肢水肿较轻时，穿上高弹力尼龙袜或在小腿上缠上弹力绷带，内衣不要过紧地勒在腹部。
4. 避免用过冷或过热的水洗澡，与体温相同的水最为适宜；防止便秘，如有慢性咳嗽或气喘应彻底治愈，以减轻静脉压。
5. 外阴静脉曲张须及时就医。外阴静脉曲张常伴有阴道和子宫颈静脉曲张，若不采取措施，临产时胎儿的头经过时易发生静脉破裂出血。同时，应禁止骑脚踏车和性生活。



## 美食推荐时间



### 锦绣豆腐串

**主料：**北豆腐500克，火腿200克，生菜100克，芝士片50克。

**辅料：**番茄酱50克，生抽5毫升，糖20克，盐5克。

#### 做法：

- ① 北豆腐洗净，切成0.5厘米厚的薄片，用厨房用纸将水分吸干；火腿和生菜分别洗净，切成与北豆腐等大的薄片。
- ② 将芝士片切成和北豆腐大小相同的薄片，放入冰箱中冷藏待用。
- ③ 锅中倒油，烧至五成热，放入北豆腐片，炸至双面呈金黄色，捞起用厨房用纸吸干油。
- ④ 取一片北豆腐，上面依次放上火腿片、芝士片和生菜各一片，然后盖上一片北豆腐，接着再在上面依次放上火腿片、芝士片和生菜各一片，然后再盖上一片豆腐。用牙签插入北豆腐片的中心，固定好后，将其摆放在盘中。
- ⑤ 锅中放少许油，烧热后，倒入番茄酱，炒香后，加入生抽、糖和盐，炒匀后，浇在豆腐串上即可。



### 肉丸烧冬瓜

**主料：**猪肉250克，冬瓜200克，鸡蛋1个。

**辅料：**葱末10克，姜末5克，干淀粉10克，盐8克。

#### 做法：

- ① 冬瓜去皮，洗净，切条备用。
- ② 猪肉洗净，剁成泥，加葱末、姜末、鸡蛋、干淀粉和3克盐，用筷子朝一个方向搅拌，使其上劲，成胶蓉状。
- ③ 锅内加水，烧开后，改小火，将肉蓉做成小丸子形状，放入锅内。待肉丸八成熟时，捞出备用。
- ④ 锅中放油，烧至七成热，放入冬瓜，翻炒至冬瓜变得透明时，放入肉丸，加入剩余的5克盐调味即可。



第33周



*Thirty-third Week*



体重，慢点长



胎宝成长记

体重约有2000克了，身长约为48厘米。

这时胎儿的皮下脂肪已较之前大为增加，皱纹减少，身体开始变得圆润。

胎宝宝已经为分娩做好了准备，大多数宝宝的胎位应该已经是头位了，即头在下，臀部在上。他/她的头可能在今后的6周里下沉至骨盆并开始进入子宫颈。

他/她的头骨还相当软，没有完全闭合，每块头骨之间有空隙，这种可松动结构可以使宝宝的头在经过相对狭窄的产道时有伸缩性。

如果是男孩，他的睾丸很可能已经从腹腔降入了阴囊。如果是女孩，她的大阴唇已明显隆起，左右紧贴。这说明胎儿的生殖器官发育也已近成熟。

美妈诞生记



你的子宫继续在往上、往大长，子宫底高达至28 ~ 30厘米，已经升到心口窝了。心脏被挤得不能像以往那样自在地跳动，胃被挤得消化液分泌减少，越来越沉重的子宫压在膀胱上，这一系列变化，会令你感到喘不过来气，心跳加速、食欲减退、尿频的症状更明显。

有时还会感到骨盆和耻骨联合处酸疼不适，不规则宫缩的次数增多，这些都标志着胎儿在逐渐下降。

身体的不适和内心的不安都有所加重，你需要放松心情，想想你不久后就要出生的宝贝，坚持到底就是胜利哦。

你的胃部仍会有挤压感，所以，每餐可能进食不多。不能充分摄取维生素和足够的铁、钙，这时，可以适当加餐，进餐次数可增加到5次，以保证营养的总量。

准妈妈这时体重大约以每周250克的速度在增长，这主要是因为胎儿在出生前的最后七八周内体重猛增。但如果每周增长超过500克，准妈妈就需要控制一下体重了。

### 控制孕期体重的方法

一些准妈妈因进食过多、营养成分比例搭配不当导致营养过剩，使体重超出正常的范围，即孕期体重过重。体重过重不仅会引发许多病症，如妊娠期高血压、妊娠期糖尿病及并发症等，也会增加孕育巨大儿的概率，这是妇产科医生不愿意见到的情形。于是，如何控制体重增加的速度，就非常重要了。本书前面讲过体重管理的要点，下面再和大家分享一些控制孕期体重的方法。

#### 放弃油炸等高热量食品

即使是怀孕后口味改变，特别喜欢吃油炸的食物，准妈妈也要适可而止，油炸食品不但不健康，而且属于高热量食物，很容易被准妈妈吸收而转为脂肪。

#### 以主食为中心，少食多餐

有些准妈妈为了控制体重而放弃主食，认为主食热量过高，而是每天用零食来填饱肚子，其实这种想法是错误的，这样更容易使体重增加。

#### 饮食过量，隔天节食

有时候，准妈妈也会出现无法克制美食的诱惑，不小心贪吃的情况。待食物下肚后，才开始后悔。在这里建议你，不妨减少第二天的饮食量，而且以吃清淡食物为宜，如此才能控制体重。

#### 了解食物卡路里

多看些与营养学相关的知识，了解食物的卡路里，控制热量的摄取。

#### 每天坚持散步1小时

散步是最休闲，也最有效的消耗热量、帮助消化的方法，尤其是晚餐胃口比较好的准妈妈。忙碌了一天，出去散步还可以缓解疲劳，增进和准爸爸的交流。

### 放松，不要积累压力

生活中难免会有一些不愉快的事情，所以，准妈妈要学会放松自己，及时释放不开心的情绪，而且也不要积聚压力，这样反面对宝宝不好，要寻找适合自己的情绪出口。

### 规律的生活作息

规律的生活作息是必需的，即使休息在家也不能晚睡晚起，这样不仅很容易使体重增加，而且还很容易影响到胎宝宝出生后的作息時間。

### 每天称体重

建议准妈妈最好在每天早晨起床后或晚上临睡前称体重，并将每天的数据记录下来，细心的准妈妈还可以把每天吃的食物、数量记录下来，这样还可不断提醒准妈妈应该注意饮食内容，以免吃进过量食物，让体重直线上升。

### 转移注意力

着手制作、准备婴儿用品，时间便在即将为人母的快乐心情中度过，让你根本无暇顾及想吃的欲望。

### 自己动手做点心

为了怕发胖，许多准妈妈即使肚子饿，也不敢吃东西。其实，要想杜绝所有高热量的美味点心，实在有些残忍，不妨自己动手做些不发胖的低脂、低糖、高纤的点心，既有营养，又能满足口感的需求。

### 选择修身的准妈妈装

准妈妈装款式大都以长裙或长裤为主，虽然可盖住身体的曲线，但是相对地，也会让准妈妈疏于注意变形的体态。因此，改穿修身的准妈妈装，来要求自己注意身材变化，注意体重管理。

### 想象产后瘦身的辛苦

瘦身对女性而言，是件又爱又恨的苦差事。从怀孕开始，要时时警惕自己，千万不要陷入产后瘦身的无底“深渊”中。

### 感觉“烧心”怎么办

到了孕后期，很多准妈妈晚上或夜里都会有“烧心”的感觉，这是胃灼热。这种症状在分娩后会自行消失，所以不需要专门治疗。不过，采取一些措施可以帮助准妈妈缓解这种不适。

胃灼热的主要原因是孕期内分泌发生变化，胃酸反流，刺激食管下段的痛觉感受器，引起灼热感。此外，妊娠时巨大的子宫、胎儿对胃有较大的压力，加之胃排空速度减慢，胃液在胃内滞留时间较长，也容

易使胃酸返流到食管下段，使准妈妈感觉不适。

### 缓解“烧心”的方法

1. 油腻食物（如炸薯条等）会引起胃灼热感，尽量少吃。
2. 尽量不喝碳酸饮料，少吃巧克力、芥末等。
3. 每餐不要吃得太饱，进食速度不要太快。
4. 少吃酸味食物，如柚子、橘子、西红柿等。
5. 少吃辛辣食品，如胡椒粉或辣椒等。
6. 吃完饭2 ~ 3小时后再上床睡觉。
7. 睡觉以前尽量少吃零食。
8. 不要穿过紧的衣服，腰带也不要系得太紧。
9. 晚上嚼嚼口香糖，刺激唾液生成，可中和一下胃酸。
10. 睡眠时适宜采用屈膝的姿势。
11. 记录所有“触发”胃灼热感的食品和事件，以后尽量避免。

### 要整夜保持左侧卧的睡姿吗

孕后期，随着体态的浑圆，采用什么姿势睡觉也是很多准妈妈关心的问题。前面我们讲过孕后期最好采用左侧卧，但任何人都不可能，也不需要一夜保持一个睡眠姿势，准妈妈也不必一直把睡眠的关注点放在睡眠姿势上面。

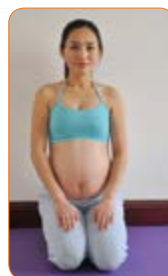
其实，准妈妈做到如下几点就足够了：当躺下休息时，应尽可能采取左侧卧位，这样可减少增大的子宫对腹主动脉、下腔静脉和输尿管的压迫，增加子宫胎盘血流的灌注量和肾血流量，减轻或预防妊高征的发生。

如果醒来时发现自己没有采取左侧卧位，就改成左侧卧位；如果感到不舒服，就采取能让自己舒服的体位。胎儿有自我保护能力，当你睡眠时所采取的体位对胎儿有影响时，胎儿会发出信号，让你醒来，或让你在睡梦中采取适宜的体位。感到舒服的睡眠姿势是最好的姿势，不需要整夜采用同一个睡眠姿势。

## 带你进入冥想世界的瑜伽英雄式

英雄式不仅能促进准妈妈调整呼吸，使自己进入冥想状态，还能强化呼吸系统功能，预防感冒。

1. 双膝向前并拢，臀部坐在双脚上，双手自然下垂，置于双膝（如图1）。
2. 右臂持毛巾一端，高举过头顶，屈肘，右手放在两肩胛骨之间。左臂从背后屈肘，握毛巾另一端（如图2），保持这个动作30秒。



1



2



第34周



Thirty-fourth Week



## 分娩方式，你做主



### 胎宝成长记

胎宝宝现在有2.3千克，坐高约30厘米。

他/她的中枢神经系统正在发育，肺部已经发育得很成熟了。

脂肪层正在变厚，这些脂肪层在宝宝出生后会帮助他/她保持体温。

此时，大多数胎宝宝已为分娩做好准备，转为头位，即头朝下的姿势，头部已进入骨盆。

胎宝宝在本阶段会经常睡觉，这是因为他/她脑部正在飞速地发育。现在他/她的脑部已经包含了上亿的神经细胞，完成了更复杂的将神经细胞和神经细胞的突触连在一起的任务。

### 美妈诞生记



如果你是初产妇，那么，这时胎儿大多已降临骨盆，紧压在子宫的颈口，而经产妇的胎儿入盆时间会较晚一些，有的产妇在分娩前胎儿才会入盆。

这时，你可能会发现你的手、脚肿得更厉害了，脚踝部尤其明显，即使如此，也不要限制水分的摄入量，因为母体和胎儿都需要大量的水分。但如果手或脸突然严重肿胀，就一定要去看医生。

外出时，应尽可能避开强烈日光直晒，最好戴上遮阳帽或撑上遮阳伞，以防色素斑。



这周，准妈妈应该了解分娩的相关知识了，想好自己要采用哪种方式分娩。在孕检时，你要注意自己的胎位是否正常、胎儿是否过重、骨盆大小是否正常、是否有足够的产力等。如果这几项都正常，你就具备了自然分娩的条件。当然，很多有条件自然分娩的准妈妈也选择了剖宫产的方式，那么，我们就来分析一下自然分娩和剖宫产的利与弊。

### 自然分娩的好处

自然分娩，又称顺产，是一种很奇妙的生理过程，瓜熟蒂落、水到渠成，符合人类的生物学属性，较之剖宫产，自然分娩更有优势。

#### 疼痛持续时间短，恢复快

自然分娩的妈妈，一旦孩子生出，饮食、生活很快恢复正常，最多3日就可出院，更有利于产后的恢复。产后及早进行锻炼，也有利于身材的恢复。

#### 子宫及生殖道复旧情况更佳

自然分娩有利于产妇产后恶露的排泄引流，子宫恢复得也快一些。剖宫产创伤大，手术切口较长，伤口愈合、拆线时间都较迟，增加了子宫内粘连异位症发生的概率。

#### 自然分娩的风险小

自然分娩可免受剖宫产手术带来的痛苦与弊端，如麻醉的风险，手术的出血、创伤，术后的肠胀气等。

#### 自然分娩妈妈容易下奶

分娩时，腹部的阵痛会使产妇的垂体分泌出一种叫催产素的激素，这种激素不但能促进产程的进展，还能促进母亲产后乳汁的分泌，有利于增进母婴感情。

#### 顺产的宝宝免疫力强

自然分娩中，宝宝经过产道时，会随着吞咽动作吸收附着在产道内的正常细菌，这使得宝宝体内很快有了正常的菌群，中国适龄女性的产道内有27种微生物，对宝宝免疫系统的发育非常重要。

#### 顺产的宝宝患肺病的概率低

分娩过程中，子宫有规律的收缩能使胎儿肺脏得到锻炼，肺泡扩张促进胎儿肺成熟，小儿出生后很少发生肺透明膜病。同时，有规律的子宫收缩及经过产道时的挤压作用，可将胎儿呼吸道内的羊水和黏液挤出来，这样可大大减少新生儿湿肺、吸入性肺炎等并发症的发生。

## 自然分娩需要具备哪些条件

自然分娩是很多准妈妈期待的一种分娩方式，但是并非所有的准妈妈都适合，下面就为大家介绍一下自然分娩的四大条件。

### 胎儿体重适中——体重3.5千克以下，双顶径 $\leq 100\text{mm}$

胎儿的体重和围度对于分娩非常重要。很多准妈妈在怀孕后受到全家特别的照顾，尤其是饮食上的进补，导致身材变形，肚中的胎宝宝也变成了巨大儿。一旦宝宝的体重大于3.5千克，自然分娩的难度就增加了很多。最理想的体重增长是在孕早期增加2千克，孕中期和孕后期各增加5千克，即整个孕期体重增加12千克左右为宜。一旦准妈妈体重增加15千克以上，就有可能使宝宝长得过大，从而影响自然分娩。

### 胎位正常——头部俯曲，枕骨在前，分娩时头部最先进入骨盆

胎位是否正常也是能否自然分娩的关键因素。孕期常见的胎位异常有臀位、横位、头位异常，如果胎位异常仍然坚持顺产，极有可能造成难产。因此，准妈妈要及时去医院进行孕期检查，如果有胎位异常的现象，需要及时矫正。

### 顺畅的产道——骨盆适合自然分娩

医学理论上认为，准妈妈的中骨盆直径在9.8厘米以上，分娩就不会有问题，小于9.2厘米的，自然分娩的概率就比较小。准妈妈可以在孕检时，请医生判断一下自己的骨盆是否适合自然分娩。

### 足够的产力——有节律、有力量的分娩力气

想要宝宝从妈妈的肚子里顺利分娩出来，准妈妈的产力也是备受考验的。产力包括子宫收缩力、腹肌和肛提肌收缩时产生的排挤力和向下的压力。其中，子宫收缩力起主要作用，它能使子宫颈口扩张、开大，使宝宝下降；而腹肌及肛提肌收缩力则能协助宫缩力将宝宝排出体外。

## 剖宫产的利与弊

### 剖宫产的缺点

1. 剖宫产手术增加了产妇大出血和感染的机会，产后出现各种并发症的可能是顺产的10 ~ 30倍，子宫破裂、肠粘连、肠梗阻等并发症时常在术后出现。术后产妇疼痛的时间长，恢复时间也长，明显影响母乳喂养。
2. 由于宝宝未经产道挤压，有1/3的胎儿肺液不能排出，出生后有的不能自主呼吸，易引发新生儿并发症。很多剖宫产儿的空间感、方位感、免疫力、平衡能力、克服困难的能力较顺生儿差。

3. 剖宫产中可能发生麻醉意外、出血及栓塞性疾病等意外。

4. 再次妊娠和分娩时，有可能从原子宫切口处裂开，而发生子宫破裂，如果原切口愈合不良，分娩时 also 需再次剖腹，会造成很多不良影响。

### 剖宫产的优点

1. 宫缩尚未开始前就已施行手术，可以免去母亲遭受阵痛之苦。

2. 腹腔内如有其他疾病时，也可一并处理，如合并卵巢肿瘤或浆膜下子宫肌瘤，均可同时切除。做结扎手术也很方便。

3. 对已有不宜保留子宫的情况，如严重感染、不全子宫破裂、多发性子宫肌瘤等，也可同时切除子宫。

4. 许多妊娠并发症和妊娠合并症的中止妊娠，临床医生都选择了剖宫产术，减少了并发症和合并症对母婴的影响。胎盘前置的情况下，若产妇自然生产会引发大出血，从而面临生命危险。另外，剖宫产也更适合生产多胞胎等情况。

### 必须选择剖宫产的情形

产妇方面的，包括：

1. 产道异常，如骨盆狭小、畸形、骨盆与胎儿头围大小不符。
2. 先兆子宫破裂。
3. 重度妊娠合并症，如合并心脏病、糖尿病、慢性肾炎等。
4. 重度妊娠高血压综合征。
5. 临产前子宫收缩无力，经用催产素无效者。
6. 产前发生严重大出血，如前置胎盘、胎盘早期剥离等。
7. 产程过长（超过30个小时），高龄初产妇（大于35岁）。

胎儿方面的，包括：

1. 胎位异常，如横位、臀位，尤其是胎足先入盆，持续性枕后位等。
2. 产程停滞，胎儿从阴道娩出困难。
3. 胎儿尚未分娩，而胎盘提早剥离，或脐带先行由阴道脱出者。
4. 胎儿宫内窘迫、缺氧，经治疗无效者等。



第35周



*Thirty-fifth Week*



## 自然分娩的秘诀



### 胎宝成长记

胎宝宝的身长达到了50厘米左右，体重2.5千克。

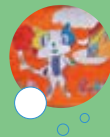
胎儿皮下脂肪增多，身体已经是圆滚滚的了。

幼嫩的指甲继续生长，有的可能会超过指尖。

胎宝宝已经完成了大部分的身体发育，他/她的两个肾脏已经发育完全，肝脏也能够代谢一些废物了，神经系统和免疫系统仍然在发育，体内的脂肪也在增加。

尽管中枢神经系统尚未完全发育成熟，但是肺部发育已基本完成，如果这时小家伙“提前报到”，存活的可能性为99%。

### 美妈诞生记



因胎儿增大并逐渐下降，很多准妈妈会觉得腹坠腰酸，骨盆后部肌肉和韧带变得麻木，有一种牵拉式的疼痛，使行动变得更为艰难。平时做起来很简单的事情，现在你会感觉很累。

现在，你的子宫壁和腹壁已经变得很薄，当宝宝在腹中活动的时候，你甚至可以看到宝宝的手脚和肘部。

大约在分娩前一个月，宫缩就已经开始了。有些人刚开始时还没感觉，只有用手去摸肚子时，才会感受到宫缩，这种无效宫缩会渐渐出现，且频率越来越高。

尽量每天晒太阳。因为准妈妈需要更多的钙质，以保证自身骨骼系统和胎儿的发育。钙在体内的吸收离不开维生素D，而它需要在阳光的作用下，在体内进行合成。

日益临近的分娩会让你感到忐忑不安甚至有些紧张，和丈夫、妈妈或朋友聊一聊，尽量缓解一下心中的压力。

### 如何减少顺产的疼痛

现在，越来越多的准妈妈选择顺产，但面临产痛，很多准妈妈都会感到紧张、害怕并不知所措。其实，能否轻松而顺利地生出宝宝，很多时候取决于分娩前所做的准备。

看了上面两个章节的准妈妈一定会发现，疼痛主要集中在第一产程的宫缩阶段和第二产程的胎儿娩出阶段，如果能缩短第一产程的时间，让宫口更快地开全，就是一个很好的减少疼痛的方法。若再能与医生配合好，在第二产程尽快娩出婴儿，不仅可以减少分娩时的痛苦，还能减少很多分娩意外的发生。

那么，如果做到这两点呢？下面就来介绍这种减少顺产疼痛的方法——拉玛泽呼吸法。拉玛泽呼吸法，也被称为心理预防式的分娩准备法。这种呼吸方法，通过对神经肌肉控制及呼吸技巧训练的学习过程，有效地让产妇在分娩时将注意力集中在对自己的呼吸控制上，从而转移疼痛，适度放松肌肉，能够充满信心地在分娩过程发生产痛时保持镇定，以达到加快产程并让婴儿顺利出生的目的。

#### 拉玛泽呼吸法什么时候练习

从这周开始，进行呼吸法的练习，熟练记住后，方便分娩时使用。

#### 拉玛泽呼吸法练习注意事项

##### 1. 舒适的环境

给自己创造一个安静的环境，练习前关上门窗，防止别人干扰。在地板上铺上瑜伽垫。

##### 2. 轻柔的音乐

在音响里放上一盘轻音乐CD，淡淡的音乐有助于让你的心情更好地沉静下来。

##### 3. 愉快的情绪

心情郁闷的时候是不能开始练习的，开始前先调整自己的心情吧。

#### 4. 柔和的灯光

太强的灯光会分散注意力，如果是白天练习，可以拉上薄一点的窗帘。

### 拉玛泽呼吸法的五大步骤

不同的呼吸法可以在分娩的不同过程中，帮助准妈妈放松、保存体力、控制身体、抑制疼痛，还有助于增强准妈妈的信心。拉玛泽呼吸法必须在准妈妈身心完全放松的情况下，才能发挥最好的减痛效果。

当准妈妈子宫收缩时，全身肌肉必须完全放松，才能让足够的氧气输送到子宫内，以供应胎宝宝使用。此外，肌肉放松后，准妈妈才能集中精神运用呼吸技巧，以便达到减缓疼痛的目的。

#### 基本姿势

在客厅地板上铺一条毯子或在床上练习，室内可以播放一些优美的胎教音乐，准妈妈可以选择盘腿而坐。在音乐声中，准妈妈首先让自己的身体完全放松，眼睛注视着同一点。

#### 第一阶段——胸部呼吸法

这个方法应用在分娩开始的时候，此时宫颈开3厘米左右，所采用的呼吸方式是缓慢的胸式呼吸。

准妈妈学习由鼻子深深吸一口气，随着子宫收缩就开始吸气、吐气，反复进行，直到阵痛停止才恢复正常呼吸。胸部呼吸是一种不费力且舒服的减痛呼吸方式。

#### 第二阶段——嘻嘻轻浅呼吸法

嘻嘻轻浅呼吸法应用在子宫颈开7厘米以前。随着子宫开始收缩，采用胸式深呼吸；当子宫强烈收缩时，采用浅呼吸法；收缩开始减缓时，恢复深呼吸，这时，子宫的收缩变得更加频繁，每2 ~ 4分钟就会收缩一次，每次持续约45 ~ 60秒。

首先让自己的身体完全放松，眼睛注视着同一点。准妈妈用嘴吸入一小口空气，保持轻浅呼吸，让吸入及吐出的气量相等，呼吸完全用嘴，保持呼吸高位在喉咙，就像发出“嘻嘻”的声音。

当子宫收缩强烈时，需要加快呼吸，反之就减慢。需注意呼出的量需与吸入的量相同。

练习时由连续20秒慢慢加长，直至一次呼吸练习能达到60秒。

#### 第三阶段——喘息呼吸法

当子宫开至7 ~ 10厘米时，准妈妈感觉到子宫每60 ~ 90秒钟就会收缩一次，这已经到了产程最激烈、最难控制的阶段了。胎儿马上就要临盆，子宫的每次收缩维持在30 ~ 90秒。

准妈妈先将空气排出后，深吸一口气，接着快速做4~6次的短呼气，感觉就像在吹气球，比嘻嘻轻浅式呼吸还要更浅，也可以根据子宫收缩的程度来调解速度。

练习时，由一次呼吸练习持续45秒，慢慢加长至一次呼吸练习能达90秒。

#### 第四阶段——哈气运动

进入第二产程的最后阶段，准妈妈想用力将胎儿从产道送出，但是此时医生要求不要用力，以免发生阴道撕裂，等待宝宝自己挤出来，准妈妈此时就可以用哈气法呼吸。

阵痛开始，准妈妈先深吸一口气，接着短而有力地哈气，如浅吐1、2、3、4，接着大大地吐出所有的“气”，就像在吹一样很费劲的东西。准妈妈学习快速、连续以喘息方式急速呼吸如同哈气法，直到不想用力为止，练习时每次需达90秒。

#### 第五阶段——用力推

此时宫颈全开了，医生也会要求产妇在即将看到婴儿头部时，用力将婴儿娩出。准妈妈此时要长长吸一口气，然后憋气，马上用力。

准妈妈下巴前缩，略抬头，用力使肺部的空气压向下腹部，完全放松骨盆肌肉。需要换气时，保持原有姿势，马上把气呼出，同时马上吸满一口气，继续憋气和用力，直到宝宝娩出。当胎头已娩出产道时，准妈妈可使用短促的呼吸来减缓疼痛。

每次练习时，至少要坚持60秒用力。

### 雾霾天怎么办

最近，经常会遇到雾霾天气，气象部门有时会连续发出雾霾橙色预警信号。在这样的天气情况下，建议准妈妈减少外出次数和时间。如果必须要出门，就应尽量做好防护措施。首选的措施是戴口罩。

#### 口罩大小如何选

很多人认为，口罩越大越好，其实口罩太大会影响有害物质的过滤效果，因为有害物遇空气会经由脸部与口罩间的细缝被吸入；而口罩太小，病菌、粉尘、污物容易从口罩的边缘或鼻两侧的间隙中进入，影响到口罩的过滤作用。

那么，什么样的尺寸最合适呢？口罩戴上后应能罩住口、鼻和眼眶以下的大部分面积，一般以宽13厘米、长17厘米为宜。



### 要注意更换和清洁

口罩的外层积聚着很多外界空气中的灰尘、细菌等污物，而里层阻挡着呼出的细菌、唾液，因此，两面不能交替使用，否则会将外层沾染的污物在直接紧贴面部时吸入体内，成为传染源。因此，口罩在不戴时，应叠好放入洁净的袋子内，并将紧贴口鼻的一面向里折好，切忌随便塞进口袋里或包里。

若口罩被呼出的热气或唾液弄湿，其阻隔病菌的作用就会大大降低。所以，平时最好多备几只口罩，以便替换使用，应每日换洗一次。洗涤时应先用开水烫5分钟，再用手轻轻搓洗，清水洗净后在烈日下暴晒。



## 胎教时间 意念胎教

### 写给宝贝的一封信

准妈妈可以一边想象宝宝的可爱面容，一边憧憬宝宝长大的样子。你希望自己的宝宝成长为一个怎样的人？是不是满怀期待，有很多话想和宝宝说？

那么，就在这里写下对宝宝的期待和你想说的话吧！可以是一段寄语、一份祝愿，也可以作为一份成长礼物，送给将来长大了的宝宝。作为意念胎教的一课，准妈妈立即着手试试吧。





## 第36周

*Thirty-sixth Week*

我要睡个好觉



### 胎宝成长记

这周，胎儿大约有2.8千克重了。

他/她的肺已经完全成熟，但仅靠自身的力量还不能呼吸。

覆盖宝宝全身的绒毛和在羊水中保护宝宝皮肤的胎脂正在开始脱落，皮肤变得细腻柔软。

每当胎儿在你腹中活动时，他/她的手肘、小脚丫和头部可能会清楚地在你的腹部突现出来，这是因为此时的子宫壁和腹壁已变得很薄了。因此，会有更多的光亮透射进子宫，这会使胎儿逐步建立起自己每日的活动周期。

### 美妈诞生记



现在你需要每周做一次产前检查了。

随着宝宝的继续增长和他/她对你内脏的挤压，你可能不像以前几周那么容易饿了。这个时候，少食多餐会让你感觉好一些。

现在子宫内的羊水比例减少，胎儿所占的体积增加，母体体重的增长也已达到最高峰，大约已增重11至13千克，你会发现自己的肚脐已变得又大又突出。

预产期前1个月，准妈妈应该多了解些有关分娩的知识，做好心理准备。当分娩遇到困难时，这些知识可以让你坚定信心，相信自己可以顺利分娩。

孕36周后，孕检时会对胎儿进行胎心监护。胎心监护一般每次做20分钟。如果20分钟内胎动次数超过3次，每次胎动时胎心每分钟加速超过15次，说明胎宝宝在子宫内暂时无明显异常，监护报告就会显示NST(+)。如果报告显示NST(-)，医生会做出相应的处理，有可能需要继续监测40分钟或1小时。

肚子越来越大了，子宫压迫膀胱及其他内脏，准妈妈尿频、胀气的情况更严重了。此外，还会出现肌肉酸痛、水肿、耻骨分离痛等问题。再加上开始担心生产、胎儿健康状况等问题，准妈妈的心理负担加重，疲劳感也会增强，有些准妈妈还会伴随失眠症状。这是孕期比较常见的身体反应，尤其是这段时间，准妈妈的感受会更加明显。

## 是什么扰乱了你的睡眠

### 1. 激素水平的变化

准妈妈在精神和心理上都比较敏感，对压力的耐受力也会降低，这是由体内激素水平的改变引起的。在孕期影响人体的激素主要是雌激素和黄体酮，它们会令准妈妈出现情绪不稳、压力过大、失眠等症状。

### 2. 尿频影响睡眠

怀孕初期可能有一半的孕妇尿频，但是到了后期，有将近80%的孕妇为尿频困扰，晚上经常起床去厕所，会严重影响睡眠质量。尿频大多数是由增大的子宫压迫到膀胱所致，这让准妈妈总有“尿意”。

### 3. 夜里出现抽筋症状

孕后期，许多准妈妈常常会发生腿抽筋，这也影响到睡眠的质量。抽筋大多与睡觉姿势有关，通常脚掌向下时较容易发生抽筋。另外，也可能和局部血液循环、血液酸碱度有关。一般正常的血液是处于微碱性的，如果情绪不稳定、饮食中甜食和肉食过多，都很容易让血液偏酸性，引起电解质不平衡，造成局部肌肉抽筋。

### 4. 妊娠期高血压综合征引发的头痛

少数准妈妈在怀孕6个月以后，会出现一种日趋严重的头痛，有的还伴有呕吐，看东西模模糊糊，同时有下肢水肿、血压增高等症状，检查尿中有蛋白，这就是我们常说的妊娠高血压综合征的表现。

### 5. 食物过敏

过敏是比较容易被忽视的失眠原因，尤其是对食物的过敏反应会造成免疫系统的负担。有的准妈妈可

能知道自己吃了某些食物会马上皮肤发痒起疹子，当然就把这些食物排除在菜单之外了。但是，还有一种过敏反应称为迟发性过敏反应，是长期重复摄取某种食物所致，比如牛奶、乳制品、鸡蛋、芝麻等食物，症状不十分明显，常见的有失眠、焦虑、头痛、肌肉关节酸痛等，所以，准妈妈会产生情绪上的紧张和失眠，此时要特别注意食物的选择。

## 6. 胃痛

孕期由于消化器官肌肉蠕动减慢，使人有胃部饱胀不适感，还有的准妈妈因不断返酸水和胃灼痛而一筹莫展，这是因为怀孕引起胃的逆行蠕动，致使胃中酸性内容物反流，刺激黏膜而引起的。

## 改善睡眠的生活习惯

每个准妈妈都想拥有优质的睡眠，睡得好不仅可以消除一整天的疲劳，醒来后还能拥有良好的状态去面对腹中的宝宝和所有新鲜事物。

想要在怀孕期间拥有优质的睡眠，的确不是件容易的事，所以，准妈妈们应了解整个孕期的变化，针对这些变化做出适当的应变，总体上要注意以下几点：

1. 想睡就睡，早一点上床睡觉，你的身体现在的工作量加大了，所以需要更多的休息，尽量避免熬夜。
2. 保持睡前放松训练，避免入睡前情绪激动。
3. 将室内温度降低，激素导致孕妇体温略微增高，这样会影响睡眠质量。降低室温可以使人心平气和，易于入睡。
4. 养成睡午觉的习惯，如果你还在工作，午睡就显得格外重要了。其实你只需要靠在一个地方，小睡20分钟，或者闭目养神就行。职场准妈妈在午休时可能无法像在家中一样的舒适，只能趴在桌上小眯一会儿，这时候就得注意高度的问题，趴睡时桌上最好多垫个枕头，这样才不会造成腹部不舒服。

## 缓解疲劳与失眠的饮食方案

### 主食选粗粮，多喝粥

谷物中，玉米、燕麦、小米助眠效果最好，因为其含有一种能改善睡眠的松果体，蒸饭时，不妨多加一点。如担心不好消化，也可以粗粮细做，如做成窝头、贴饼子，还可以熬粥吃。

## 多吃素菜,多吃鱼虾

缺乏锌、铜等,会使人处于兴奋状态,容易辗转难眠。这种情况下,晚餐应多吃些富含锌、铜的牡蛎、鱼虾、瘦肉等,这样能有效改善神经衰弱,保证睡个好觉。此外,西芹、豆腐、木耳、黄花等蔬菜也能补气安眠。

## 晚餐还可适量吃些水果

水果中,尤其值得推荐的是苹果、猕猴桃。苹果可补中益气,能够缓解失眠。苹果富含的浓郁芳香气味,对人的神经有很强的镇静作用。猕猴桃含有丰富的钙、镁及维生素C,有稳定情绪的作用,能助人入眠。

## 早教时间



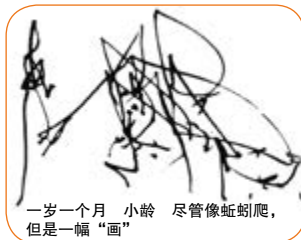
### 以涂鸦对抗填鸭——开启孩子的绘画世界

之前我们讲了很多胎教的内容,预产期渐渐临近,这周我们一起来了解一下有关早教的知识。

与智力发展关系最密切的两种身体运动,是舌头的运动和手的运动。舌头的运动在于说话,手的运动在于工作。对于孩子,涂鸦能丰富他们手的运动,同时可促进心智的发展。不断地涂、画不是偶然发生的,是孩子在自我的指导下,进行必不可少的协调工作,并在多种的协调工作中积累经验,不断发展自己的心智,提升组织、协调能力,使自己得到全面的成长。

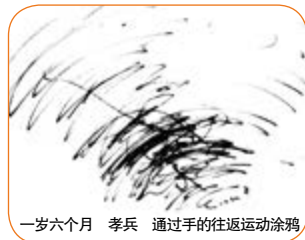
1. 1岁左右,孩子的涂画不是艺术活动,而是运动的痕迹,我们称之为“涂鸦”。宝宝抓着笔的手挥舞、拍打着,在纸上留下痕迹,手的运动给画纸带来变化,宝宝因此感到兴奋、喜悦,所以,他/她会一次又一次地“涂鸦”,而且还会在手、脸、墙壁、桌子、衣服等上面“涂鸦”,这将成为孩子绘画的原动力(如图1)。

2. 1岁半前,孩子开始能以肘为轴心做左右往返运动,留下不是水平横线,而是弧线(如图2)。1岁半以后,孩子的肩和肘能同时运动,画出连续的层层叠叠的圆圈(如图3)。1岁10个月左右,更进一步的发展使孩子以手腕为轴心做运动,能画出比较小



一岁一个月 小龄 尽管像蚯蚓爬,但是一幅“画”

1



一岁六个月 孝兵 通过手的往返运动涂鸦

2

的连续圆圈。孩子也能做上下往返的竖线涂鸦，手的功能从手腕向手指发展（如图4）。1岁半到3岁之间，家长应尽量让孩子涂鸦的能力得到充分发展。

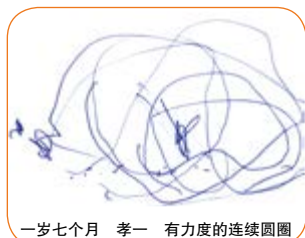
3. 2岁的孩子能用指尖捏东西，把意识集中在手指的末端。用眼睛注视手指末端功能，能培养孩子判断情况采取行动的能力。与1岁孩子相比，2岁孩子的进步巨大，而且能对画的内容加以解释、说明（如图5）。

2岁半左右的孩子，手、眼功能配合，孩子能预测、判断线条走向，考虑画长线条还是短线条，加个圆圈等。孩子开始有意识地去想画什么了（如图6）。

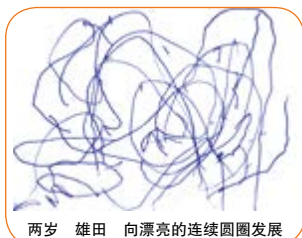
4. 3岁以后，画画前，孩子就已经给画赋予了意义，即表征能力。例如，长线是地铁，短线是门。而且孩子还会把这些联系起来，逐渐演变出故事情节：危险！门关上，不让地铁出来……表征能力同时体现了语言能力的发展（如图7）。语言的发展，使孩子能够在脑海里浮现当前没有摆在眼前的事物，重现影像的能力迅速增长。

5. 4岁前后，孩子开始凭印象画画，终于可以画形象了。如果成人教孩子画画，就会剥夺孩子认识事物的乐趣，挫伤孩子认识世界的积极性！成人可以组织绘画活动，尝试设定绘画主题，但不要教孩子画具体形象。（如图8）

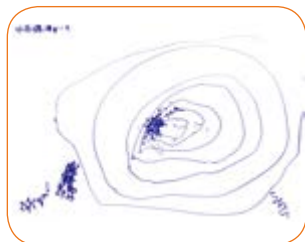
6. 5岁的孩子并不是把经历过的事情按自己看到的样子画出来，而是把感兴趣的事情按照自己的认识画出来。这是4到8岁左右的孩子绘画的特点，可以称之为“感觉的写实主义”！（如图9，10）



3



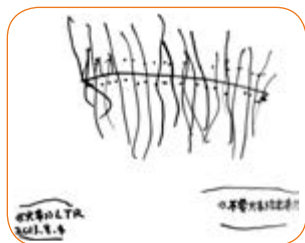
4



5



6



7



8



9



10





## 第37周

*Thirty-seventh Week*

### 越发频繁的宫缩来了



#### 胎宝成长记

胎儿现在重3千克左右，有的小宝贝会相对瘦些，但一般只要超过2500克就算正常。

胎儿的头现在已经完全进入骨盆。如果此时胎位不正的话，他/她转为头位的可能性已经很小了，医生通常会建议准妈妈采取剖宫产的方法分娩。

#### 美妈诞生记



其实只有5%的准妈妈会在预产期分娩。多数准妈妈都在预产期前后两周出生，这都是正常现象。

医生已经可以通过B超或触诊估计出胎儿的体重了，但这并不是最后结果，最后几周内胎儿体重还会增加。

现在，准妈妈真的是大腹便便了，上下楼梯和洗澡时一定要注意安全，防止滑倒。

以下情况要及时入院：1. 阴道流水及流血；2. 有规则的子宫收缩（5分钟一次）、腰痛、下腹坠胀、腹痛及有血性分泌物，表示产程即将开始；3. 下肢水肿明显增加，头晕，血压增高。

子宫分泌物增多，有些准妈妈的子宫口会提前张开。这时胎儿在母腹中的位置在不断下降，下腹坠胀，不规则宫缩频率增加。

本周宫缩比上周更加频繁，这只是假性宫缩，并不是临产宫缩。



## 假性宫缩？临产宫缩？

这段时间，有些准妈妈会感到肚皮一阵阵的发紧，偶尔小腹有下坠的感觉，这种感觉出现的时间没有规律，程度也时强时弱，这是一种偶发的子宫收缩，叫假性宫缩。生产前几周，子宫肌肉比较敏感，可能会出现不规则的子宫收缩，持续的时间短，力量普遍比较弱，位置在子宫下部。如果遇到这种情况，请不要紧张，假性宫缩不是即将分娩的征兆，不需要马上入院。

### 如何缓解假性宫缩

如果出现假性宫缩，准妈妈可以通过以下方法来缓解症状和不适。

1. 改变行动状态或姿势。如果走路时遇到假性宫缩，可以停下来休息一会儿；如果休息中遇到，可站起来活动一下，或换个姿势再坐下。
2. 放松身体和深呼吸。全身放松，洗个热水澡或做缓慢的深呼吸，可以改善假性宫缩带来的不适感觉。
3. 喝水。因为假性宫缩有时可能是由脱水引起的。

### 分清假性宫缩和临产前的宫缩

假性宫缩，出现的时间没有规律，持续时间相对较短，通过放松或改变身体状态可缓解不适。而临产前的子宫收缩是有规则的，初期间隔时间为15 ~ 30分钟，准妈妈会感到腹部阵痛，随后阵痛的持续时间逐渐延长，强度逐渐增加，每次宫缩的间隔时间越来越短，直至分娩。

## 入院分娩前的准备

1. 提早确定分娩医院，最好选择一直做产前检查的医院，便于医生更好地了解个人情况，及时对出现的各种情况做出正确诊断。尽量不要在临产时临时改变分娩医院。
2. 了解清楚从家到医院的交通状况和路线，制定好在不同情况下去医院的各种方案，包括做好在上下班交通高峰期、夜间等特殊时间段怎样及时到达医院的准备，并且能正确估计出路上需要的时间。
3. 提前了解分娩医院的住院流程，包括病房情况、床位价格、入院所需手续及押金多少等，这样就可以做到心里有数，有备而来。
4. 临产征兆随时都可能来临，所以，要做好看急诊的准备。事先要熟悉医院的布局，知道急诊室在哪里，怎样进行急诊挂号，以免到时候因为不熟悉情况而耽误时间。
5. 住院后一般不允许陪护，所以，不要忘记随身带好手机和移动电源，可以方便和家人通报情况。
6. 出现分娩前兆后不要惊慌，只有破水需要立即卧床，并及时去医院。出现阵痛和见红不必急于上医

院，可以从容地准备东西，并且洗一个澡，因为一旦入院，最少也要有一周才能洗澡。

7. 去医院前尽可能多吃些东西，即便阵痛已经很强烈，也不能不吃东西，因为分娩的过程是很耗费体力的，必须有充足的体力做后盾。

### 可以休产假了吗

产假是指在职女性产期前后的休假待遇，产假一般是98天，晚婚晚育的女性可享受4个月的产假，其中产前可以休假15天。也就是说，下周你就可以休产假了。如果现在你已出现孕期不适或并发症，不得不休息，可以请医生开证明，向单位申请病假休息。

此外，你还应该知道，职业女性在休产假期间，用人单位不得降低其工资、辞退或者以其他形式解除劳动合同。职业女性休产假享受生育保险待遇，由社保统筹基金报销相关医疗费和发放生育津贴；职业女性没有参加生育保险的，由用人单位承担。

### 胎教全面进行中

这段时间，胎宝宝的听力已经健全，要尽可能地多抽一些时间欣赏胎教音乐，让轻柔悦耳的音乐充满所处的空间。随着音乐的节奏，你可以想象腹中的胎儿可爱的脸庞和让人忍俊不禁的体态，在潜意识里与胎儿进行感情交流。

由于胎儿的进一步发育，准妈妈或准爸爸用手在妈妈的腹壁上便能清楚地触到胎儿头部、背部和四肢，可以轻轻地抚摸胎儿的头部，有规律地来回抚摸宝宝的背部，也可以轻轻地抚摸孩子的四肢。当胎儿可以感受到触摸的刺激后，会做出相应的反应。触摸顺序可由头部开始，然后沿背部到臀部至肢体，要轻柔有序，有利于胎儿感觉系统、神经系统及大脑的发育。触摸胎教最好定时进行，可选择在晚间9点左右进行，每次5 ~ 10分钟。在触摸时要注意胎儿的反应，如果胎儿是轻轻的蠕动，说明可以继续；如果胎儿用力蹬腿，说明你抚摸得不舒服，胎儿不高兴，就要停下来。

和谐乐观的家庭氛围，可使胎儿在这种快乐轻松的胎教环境中获得良好的心灵感受，从而健康地成长。准爸爸要创造良好的家庭氛围，丰富家庭生活。空闲时，夫妻可以共赏音乐，畅谈感受，或者一起去郊外踏青，散步谈心，河边垂钓，欣赏摄影作品，使孕期生活充满高尚情趣，富有活力。此外，还要为孕妇创造一个适宜休养的家居环境。家庭内的环境要整洁，空气要新鲜，家具的布置、装饰品的陈设都应符合胎教环境。



## 第38周

*Thirty-eighth Week*

## 随时准备迎接你的宝贝



### 胎宝成长记

这周，胎宝宝可以称为“足月儿”了。这意味着，你的宝宝随时可能降临人间。

很多胎儿头发已有1 ~ 3厘米长，如果父母中某一方头发是自来卷的话，胎儿很可能也拥有小卷发。

现在，胎儿身上原来覆盖着的一层细细的绒毛和大部分白色的胎脂逐渐脱落、消失，胎儿的皮肤变得光滑。这些物质及其他分泌物也会随着羊水一起被胎儿吞进肚子里，贮存在他/她的肠道中，变成黑色的胎便，在他/她出生后的一两天内排出体外。

### 美妈诞生记



孕检已经变为每周2次了，一定要保证按时到医院检查。

最近，你会感到上腹部的闷胀有所缓解，食欲变得逐渐好起来。

剪头发。宝宝出生后的1个月甚至更长的时间，你会很繁忙，提前剪好头发，干净利落的短发是个不错的选择。

做好母乳喂养的准备，继续对乳房、乳头进行清洁和按摩。

这段时间最适合准妈妈的运动就是散步了，散步不仅能促进产力，帮助骨盆运动，有助于分娩时减轻

疼痛；而且能改善脚步血液循环，调理脏腑功能，进而促进全身血液循环，使胎儿血液供应更充足；还能安定神经系统，增加肺部换气功能，促进准妈妈的消化和吸收，改善便秘。

随着孕产期的临近，你可能会越来越紧张和焦急，既盼望宝宝早日降生，同时又对分娩感到恐惧。你需要做的，就是充分休息，适当活动，密切注意自己身体的变化。

由于宝宝随时可能降生，现在你应该再确认一下住院的必需品有没有准备好、与家人联系的方法、交通工具等。必须外出时，一定要有人陪同。

### 待产包里有什么

在怀孕最后几周的时候，家里就要准备好一个旅行包了，里面放好所有住院时需要的东西，包括身份证、现金、换洗衣服等。也许哪天夜里，宝宝就会叫醒你，你们要马上拎起包，奔赴医院了。

#### 准妈妈用品

1. 巧克力、红糖等高能量食物。顺产时需要它们给你力量，剖宫产就用不着了，产前8小时不允许进食。
2. 卫生纸10卷左右，抽纸2包。
3. 餐具1套，水杯1个，吸管1包。
4. 产妇专用卫生巾：2包。
5. 吸奶器：1个。
6. 防溢乳垫：一次性乳垫20 ~ 30个。
7. 乳头保护罩：1个。可对乳头皲裂起保护作用。
8. 衣物类：哺乳衣2 ~ 3套，哺乳文胸2 ~ 3个，产褥裤2条，拖鞋1双，袜子2双，帽子1顶。
9. 洗漱用品：牙具1套，毛巾2 ~ 3条，盆2个，梳子1把，镜子1个。

#### 宝宝用品

1. 哺乳用品：奶粉1桶，奶瓶2个，奶瓶奶嘴刷1个，奶瓶果蔬清洁剂1瓶。
2. 衣物类：衣服3 ~ 4套，袜子2双，婴儿帽1 ~ 2顶。
3. 婴儿洗衣液：1瓶。
4. 沐浴用品：婴儿专用沐浴露、洗发水、润肤露、护臀膏、爽身粉各1瓶。
5. 纱布手绢：5条。

6. 纸尿裤：1包。
7. 婴儿湿巾：1包。
8. 婴儿睡袋1个，包被1条。
9. 大浴巾：2条。
10. 塑料小盆：1个。
11. 婴儿用棉花棒：耳、鼻、肚脐护理。



### 其他用品

1. 医保卡、孕期健康手册或病历、各项化验单、特殊检查报告单等孕期资料（如果有献血证也要带好，以防万一）
2. 身份证、户口本
3. 现金或者银行卡
4. 照相机和DV，记录宝宝出生的图像和画面
4. 手机及充电器
5. 记事本、笔

### 温馨提示

1. 一般医院会给妈妈和新生儿准备一些物品，不过每个医院的具体情况会有所不同，最好提前问清楚哪些物品是需要准备的，医院会提供的一些物品就不必费力带到医院去了。
2. 最好在宝贝出生前就确定男、女宝宝名字各一个，有些医院要求出生后就办理出生证。
3. 如果之前签订过脐血保存协议，一定不要忘记带上脐血收集袋和脐血库的联系电话。
4. 产后用品和宝宝物品可以先不带到医院，等到分娩后再让家人送来。

### 记住这些临产征兆

究竟什么才是宝宝要出生时发出的信号，怎么判断是否就要分娩了，又该如何应对呢？下面我们一起来了解一下，做个内心从容的妈妈吧！

### 见红

在分娩前24 ~ 48小时内，子宫颈口开始活动，使子宫颈口附近的胎膜与该处的子宫壁分离，毛细血

管破裂而经阴道排出少量血，并与宫颈管内的黏液相混而排出，这种阴道流出的血性黏液便是我们常说的“见红”。

“见红”是分娩即将开始的一个可靠征象，通常是粉红色或褐色的黏稠液体，或者是分泌物中有血丝。如果是淡淡的血丝，量不多，可留在家里观察，等待宫缩和阵痛的到来。见红之后一般在24小时内会开始阵痛，进入分娩阶段。但也有些准妈妈见红后几天甚至一周后才分娩。个体差异很大，所以，关键在于见红后要观察血性黏液的形状、颜色、量等再作判断。

如果流出鲜血，超过生理期的出血量，或者伴有腹痛，则需要马上入院就诊。

### 阵痛

临近分娩，子宫开始收缩，就是常说的宫缩，把宝宝往产道方向挤压，这时会感觉到阵痛。阵痛的间隔都是有规律的，且每轮阵痛的间隔越来越短，可以拿出手表监测一下阵痛的间隔时间。如果不规律或者形成规律但间隔很长，说明离分娩还有一段时间，可在家休息；如果间隔越来越短，直到每10分钟一轮阵痛，且阵痛的时间越来越长，你该马上入院待产了。

在家休息不一定卧床，也可以走动。同时，要有家人陪伴以防止出现突发情况。

### 破水

破水是包裹着胎儿的羊膜腔自然破裂，羊水流出，一般会感觉到一股热流从阴道流出，或者有湿润的感觉，流出的液体为无色透明，且流出时，你是无意识的，不能控制的。

破水之后，为防止影响胎儿的情况发生，不管在什么场合，都应立即平躺，防止羊水流出。平躺后打电话叫救护车，在去医院的途中，必须始终保持平卧。如果阴道排出棕色或绿色柏油样物质——胎粪，要告诉医生，因为这是胎儿肠腔被挤压造成的结果，常常意味着胎儿受压或发生危险。

破水后要注意脐带脱垂。破水后，羊水大量流出，脐带可能会随压力带动或因为重力作用而导致脱垂。破水后如果6 ~ 12个小时内没有分娩迹象，为防止细菌感染，医生会使用催产素来帮助准妈妈进入产程，开始实施分娩。

## 乳房护理有助于产后哺乳

随着孕程接近尾声，乳房的涨大以及乳房外观和感觉的变化，都会更加明显地显现。即使是孕早期、中期乳房变化不很明显的准妈妈，最近也会发现乳房有明显的改变。绝大多数人会出现初乳渗出的情形。

这段时间，要进行乳房护理及按摩的动作。按摩可以软化乳房，让乳管腺畅通，乳汁分泌旺盛。刺激



乳头和乳晕，可使乳头的皮肤变得强韧，将来婴儿也比较容易吸吮。

除了做好基础的清洁外，还要保证你的乳头能够被宝宝很好含在嘴里。如果你的乳头凹陷，每天分两次为自己做乳头整型。具体的动作是用拇指和食指在乳晕上沿着正上、正下的方向，轻柔地按压乳房，使乳头尽量凸出。注意一定不要用拇指和食指捏乳头，这样会使它更加凹陷。







### 凤尾虾

**主料：**虾400克。

**辅料：**蒜末20克，葱末10克，姜末10克，料酒30毫升，盐5克。

**做法：**

- ① 将虾洗净，剪去虾须，剥去虾皮，保留尾部。用小刀将虾的背部轻轻划开，去除虾线，继续沿着虾背的中间切到底，将虾尾从下向上打结，并保证虾尾向上直立的造型，依照这个方法处理好所有的虾。
- ② 将处理好的虾放入容器中，加入料酒和盐，静置5分钟。
- ③ 锅中倒油，烧热后，放入蒜末、葱末和姜末，炒香后放入虾，炒至虾肉变色，加盐调味即可。

美食推荐时间



## 蒜蓉西蓝花

**主料：**西蓝花500克，蒜末25克。

**辅料：**盐5克。

**做法：**

- ① 西蓝花去掉梗部，洗净，掰成小朵，入开水中焯一下，再放入凉开水中过凉，捞出沥干。
- ② 锅中放油，烧至七成热后，放15克蒜末炒香，倒入焯好的西蓝花，一起翻炒2分钟左右，加盐调味，翻炒均匀后，撒上另外10克蒜末即可出锅。





## 第39周 *Thirty-ninth Week*

### 牢记减轻产痛的秘诀



#### 胎宝成长记

胎儿现在还在继续长肉，这些脂肪储备将有助于宝宝出生后的体温调节。

小家伙身体的各部分器官已发育完成，其中肺部是最后一个成熟的器官，在宝宝出生后几小时内他/她才能建立起正常的呼吸模式。

最近，胎宝宝好像安静了许多，不太爱活动了。这是因为他/她的头部已固定在骨盆中，他/她更多地将会是向下运动，压迫你的子宫颈，想把头伸到这个世界上来。

#### 美妈诞生记



胎宝宝已经进入产道，子宫颈口也会打开并逐渐变薄、变短、变软。

一些其他的怀孕症状将持续影响到准妈妈，例如子宫收缩，失眠、背痛、水肿以及腿抽筋。

漏奶的现象也可能随之而来，乳垫是防止漏奶的好帮手。

这周，医生可以通过检查结果，告诉你是不是可以自然分娩了。其实，自然分娩是人类的一种本能，也是最可靠的分娩方式。尽管有一部分准妈妈有难产的现象，但95%的准妈妈都可以顺利地通过阴道分娩胎宝宝，如果没有特殊情况，最好不要选择剖宫产。

准妈妈要尽量保持平静的心情，记住正确的呼吸方法，对顺利分娩会有意想不到的好处。

## 呼吸方法是顺利分娩的关键

前面，我们已经讲过拉玛泽呼吸法，相信你也已经练习过了，通过呼吸方法减轻产痛是分娩中最常用的方法。采用正确的控制呼吸及用力的方法，能使生产过程更加顺利，产程更短，从而减轻分娩时的痛苦。有了拉玛泽呼吸法的基础，准妈妈们在分娩时按照下面的方法，并配合医生，一定能顺利地生下健康的宝宝，并将产痛降到最低。

1. 缓慢呼吸：由鼻吸气，将空气吸至肺的底部，感觉下半胸及腹部扩张，由口呼气，速度较慢。
2. 浅呼吸：口微张开，用口轻轻吸气、轻轻呼气，只用肺的上半部，好像吹熄小蜡烛般勿需用力，速度较快。
3. 在第一产程，当阵痛轻微时用缓慢呼吸，阵痛加强时用浅呼吸，当阵痛停止时，尽量放松身体，此时呼吸应以轻喘两下然后吹一下的形式进行。
4. 阵痛再加强时，再重复上述呼吸运动。
5. 当进入第二产程时，随着子宫的收缩，产妇深吸一口气，然后呼出，再深吸一口气，屏住呼吸，收紧腹肌，放松会阴肌肉，用力向前及向下“推”婴儿出来，直至婴儿慢慢地被娩出母体。
6. 当婴儿头部将出母体时，医生或护士会要求产妇停止用力，此时产妇宜尽量放松。

## 会阴侧切会影响以后的性生活吗

所谓分娩时的“动剪刀”，医学称之为“会阴切开”，是产科常见的一种手术。会阴是指阴道到肛门之间长2~3厘米的软组织。在分娩过程中，由于阴道口相对较紧，影响胎儿顺利娩出，需要做会阴切开手术，扩大婴儿出生的通道。如果片面强调实施会阴保护，容易造成阴道撕裂，严重时甚至会危及胎儿的生命。

会阴切开后，阴道和会阴大约在一周内愈合，再经过一段时间即可完全恢复正常，阴道仍然可以保持良好的弹性，对日后性生活也并无影响，请准妈妈们不要担心。

## 准爸爸该做什么

准妈妈临近分娩，这时准爸爸要做些什么呢？检查一下，看看还有什么事情没有安排好。

1. 陪妻子做最后一次产检，了解一下病房、产房的环境。
2. 为妻子的分娩与宝宝的顺利出生做好准备，确认分娩时的联系方式和交通工具的安排。



3. 准爸爸需要帮助妻子，确认好母婴入院和出院所需的待产物品。产前检查记录以及入院费用，也要放在固定的位置，以备急用时可以很方便地拿到。

4. 为妻子做好出院准备：布置好清洁舒适的房间，检查宝宝的用品是否齐全，备足一切生活用品及营养品等。

5. 在妻子临产前，准爸爸应该尽可能抽出时间陪伴妻子，亲自照顾她的饮食起居，使她感到你在和她一起迎接着考验。多给妻子鼓励和勇气，放松妻子的紧张情绪，这是丈夫对于妻子生产的最好帮助。

### 为胎儿传递正能量

眼看就要到预产期了，准妈妈期待的心情到达了顶峰，同时也有些许的惴惴不安，这当然也会影响到胎儿。

这时，不妨听些音乐，优雅、动听、抒情的胎教音乐会使准妈妈放下内心的忐忑。用心领略音乐的语言，有意识地产生联想，联想大自然充满生机的美，联想美好的明天，联想一切美好的事物。

准妈妈还可以通过唱歌、讲故事，使胎儿接受语言传达的信息，告诉胎儿大自然的美好景致、眼前温暖的家和父母对未来生活的憧憬。胎儿静静地聆听，并感受到妈妈的爱，非常有利于胎教和良好性格的养成。





## 第40周

*Fortieth Week*

### 我的天使，欢迎你来



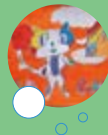
#### 胎宝成长记

这周是小天使降临人间的时候，准妈妈一定有无限的期待。但宝宝即使还没有出生的迹象，也不用担心，真正能准确地在预产期出生的小宝贝只有5%，提前两周或推迟两周出生都是正常的。

现在，胎宝宝所处的羊水环境也有所变化，原来的羊水是清澈透明的，现在由于胎儿身体表面绒毛和胎脂的脱落及其他分泌物的产生，羊水变得有些浑浊，呈乳白色。

胎盘的功能也逐渐退化，直到胎儿娩出即完成使命。

#### 美妈诞生记



准妈妈的宫高增加到30 ~ 31厘米。

腰疼、脚后跟疼等不适症状会比较明显，时常会感到尿频或尿不尽。

预产期就要到了，准妈妈随时可能分娩，如果现在你还在全心全意地等待着宝宝的出生，那么，一定要保持淡定和平稳的心态。也许在本周的某一天或者下周，你就会感到腹部有些疼痛，如果这种疼痛变得越来越长、越来越剧烈、越来越集中时，平时在书上、孕妇学校里学来的关于分娩的知识就要派上用场了。

有规律且逐渐增强的腹部阵痛、持续30秒或以上、间隔5 ~ 6分钟是临产的标志。与你日夜相伴的小宝贝马上就要离开生活了10个月的温暖子宫，来到这个崭新的世界了。

如果胎宝宝比预产期推后2周依然没有要出生的迹象，就要到医院咨询医生，因为胎儿过熟，有时也会有危险。

### 怎么吃能帮助分娩

十月怀胎，一朝分娩。分娩的过程，准妈妈的身体、精神都经历着巨大的能量的消耗。所以，分娩前的饮食很重要，饮食安排得当，除了补充身体的需要外，还能增加产力，促进产程的发展，帮助准妈妈顺利分娩。

在第一产程中，由于时间比较长，准妈妈的睡眠、休息、饮食都会由于阵痛而受到影响，为了确保有足够的精力完成分娩，准妈妈应尽量进食。食物以半流质或软烂的食物为主，如鸡蛋面汤、蛋糕、面包、粥等。快进入第二产程时，由于子宫收缩频繁，疼痛加剧，消耗增加，此时，产妇应尽量在宫缩间歇摄入一些果汁、藕粉、红糖水等流质食物，以补充体力，帮助胎儿的娩出；不宜吃油腻、蛋白质过多、需花太长时间消化的食物。

### 良好的睡眠是积聚能量的重要途径

睡眠是一种生理现象，有时比吃饭还要重要。准妈妈由于身体消耗大，容易疲劳，就更需要充分的睡眠来保证。尤其在临产阶段，良好的睡眠能够恢复体能，增加准妈妈在分娩过程中的产力。

一般来讲，准妈妈每天最少应保证8小时的睡眠时间，其中应有1小时左右的午睡。晚间要注意提高睡眠质量，睡得越深沉越好，如果夜间醒过几次，最好第二天早上晚起2小时左右。

### 过了预产期没有动静怎么办

妊娠达到或超过42周，称为过期妊娠。其发生率约占妊娠总数的5% ~ 12%。过期妊娠的胎儿围产病率和死亡率增高，并随妊娠延长而加剧。妊娠43周时，围产儿死亡率为正常的3倍，44周时为正常的5倍。初产妇过期妊娠，较经产妇的危险性要增加，对胎儿和准妈妈的危害有胎儿窘迫、羊水量减少、分娩困难及损伤。



凡妊娠已过期者，如有以下情况之一存在，应立即终止妊娠：1.宫颈已成熟；2.胎儿 $>4000$ 克；3.每12小时内胎动计数 $<10$ 或NST（-），CST为阳性或可疑时；4.羊水中含胎粪或羊水过少；5.有其他并发症如妊高征等；6.妊娠已达43周。

终止妊娠的方法应根据宫颈是否成熟以及胎盘功能及胎儿情况而定。宫颈已成熟者可采用人工破膜，破膜时羊水多而清晰，可在严密监护下经阴道分娩，宫颈未成熟者可先静脉滴注催产素引产。如胎盘功能不良或胎儿有危险者，则不论宫颈是否成熟均应直接行剖宫产。

### 正确对待产痛，从容面对分娩

本周很有可能是你十月怀胎的最后一周，分娩即将来临。每个准妈妈都对分娩都有着一定程度的担忧。其实，分娩是每个妈妈必经的过程，不要担心、紧张。也许，初产妇听亲朋好友说过，以及目睹其他产妇的表现，自己就会感觉非常紧张。

或者，有些准妈妈缺乏对妊娠及分娩的常识，由于宫缩所致疼痛呈进行性加剧，始料未及，心理反应很强，过分恐惧与紧张，以至于大吵大闹，这对于产妇和胎儿都是有害的。

临产时的阵痛是逐渐加强的，不会让你一下子承受不了。当阵痛到来时，你会本能地用力或放松。一旦经历了，你会知道“阵痛”这个词其实并没有听起来那么可怕。进入产程后，你要与医护人员密切配合，不要焦虑，更不要急躁，一定要记清规律宫缩出现的时间和间隔。而且，你可能会表现得比自己想象的要勇敢、镇静。无论如何，任何表现都是自然的。要记住，你将要做的事情是在帮助你的宝宝顺利、安全地娩出，你的宝宝此刻正期待着你的帮助、你的爱。这样想，你就会将注意力从分娩的自我感觉上转移到此时此刻最需要你的宝宝身上，而所有的疼痛就都变成可以承受的了。

而且，你已经阅读了书中的孕产知识，应该对分娩有了很多科学的认识，也有了很好的心理铺垫，相信自己保持淡定、平和的心态，做一个坚强的准妈妈，以愉快的心情迎接宝宝的到来，你一定可以做到的。



### 第三部分

揭秘分娩时刻





## 自然分娩全过程

有了临产征兆以后，准妈妈应在家人的护送下，办理住院手续，准备生产。

### 进入第一产程

在宫口开到2 ~ 3厘米时，护士会护送你到待产室，助产人员开始检查宫口开大的情况，听胎心率，做胎心监护。如胎心监护正常，则在待产室待产，助产人员定时进行胎心率检查、检查了解宫颈口开大情况及胎头下降情况。

一般宫口打开3厘米，需要8小时，从宫口打开3厘米到宫口全部打开（10厘米）需要4小时。胎头在这个过程中应不断地下降，宫缩也会变得越来越强烈而且间歇时间缩短。当宫口开到8 ~ 10厘米的时候，宫缩最为强烈，大约每2分钟一次，最后宫缩会达到每1分钟左右一次。

准妈妈要调整好自己的情绪和呼吸，因为心理因素也是导致难产的一个重要因素，处于焦虑、不安和恐惧的心理状态，会直接影响到产程的长短和你的产力。在宫缩的间隙，应照常吃一些易消化、营养多、能量高的食物，比如巧克力。

### 千钧一发的分娩时刻

助产人员检查你的宫口开全以后，就会把你推到产房，最关键的分娩时刻就要到了。医生会让你躺在专用生产的床上，消毒阴道口，测胎心，必要时还会滴催产素。当阵痛来临时，医生会教你抓住床两边的把手向下用力。正确动作是双腿蹬在产床上，双手握住床把，或取抱膝位，或取蹲位。宫缩时，先深吸气，然后屏住气像排便一样向下用力，屏气的时间尽可能长一点，紧接着做一次深呼吸后再深吸一口气，再屏气用力，这样每次宫缩时用2 ~ 3次力。宫缩间隙时，全身放松，安静休息，准备迎接下一次宫缩。

胎儿即将娩出时，应按大夫的要求张口哈气，以减轻腹压，防止产道裂伤。当看到宝宝的头要出来

时，医生会根据实际情况看有没有必要进行阴道切口。等宝宝全出来以后，医生会吸走宝宝口腔的羊水以防呛到或感染，然后，你就会听到宝宝的哭声了！恭喜你，你的宝宝降生了！

### 欣喜过后的第三产程

经历过欣喜后，医生会给宝宝处理脐带、测量身长及头的各径线、称体重、在新生儿病历上印上你的拇指印和宝宝的足印。分娩后，如果做过侧切，医生会帮你缝合、消毒，然后让你在产房观察2小时，看看是否会出血，并且每半小时会按压你的子宫一次，以促进子宫收缩和观察出血情况。与此同时，还会让宝宝与你皮肤接触半小时以上，以吸引乳头，然后才会让你出产房，回病房休养。





## 剖宫产大揭秘

### 剖宫产全过程

实施麻醉——切开皮肤、皮下脂肪、筋膜——分开腹壁肌肉——进入腹腔——切开子宫、吸出羊水——取出胎儿——清除婴儿口腔及鼻腔的液体——夹住脐带并剪断——进行护理使呼吸顺畅。

### 剖宫产的时间

根据妊娠的周数和有无产科其他的合并症，在完善检查后，由医生来选择手术时间。

### 术前应该怎么做？

手术前注意保持身体健康，最好不要患上呼吸道受感染和发热的疾病。实施剖宫产的前一天晚上，10点后应禁止吃任何东西，包括喝水，以免麻醉后呕吐，引起误吸，导致呼吸道阻塞。

### 采取什么麻醉方式？

麻醉是手术中一个关键环节，常用的有硬外麻，麻醉医生在腰椎穿刺后会在腰椎间放入导管。药物通过导管缓慢释放，准妈妈依然能保持清醒状态，但手术区域的痛觉消失。这种麻醉还可以配合术后的镇痛泵，缓解术后的伤口疼痛。

另外，还有其他几种麻醉方式，如腰麻、全麻等，医生会根据准妈妈的身体情况来决定麻醉的方式。

### 手术中会遇到什么？

手术前护士会帮你剃除腹壁的毛毛，再为你抽取配血及消毒会阴部，插尿管并注射术前针，然后送你进手术室。在手术室里，医生会为你进行麻醉，麻醉生效后，主刀的医生会在下腹壁下垂的皱褶处切开一

个切口，并分离周围的组织，暴露子宫。第二个切口会在子宫壁上，羊膜被打开后，医生会用手协助先露部娩出，然后娩出宝宝的身体。你的宝宝降生了！

### 伤口会有多大呢

手术时，医生会根据宝宝的大小来决定刀口的长短，一般是13厘米左右。从美观的角度出发，一般都会采取水平切口，即俗语所说的“横切口”。如果产妇不属于疤痕体质，术后会恢复良好。







## 第四部分

从容度过你的月子期





## 产后恢复的关键期

### 产后第一天

经历了十月怀胎和一朝分娩，终于与宝宝见面了。幸福的妈妈们一定是满心的激动和欣喜！这个时候，你要注意的，虽然宝宝已经娩出，但你的身体正在经历着巨大变化之后的复原，所以，还要悉心观察，首先是要了解一下，分娩后第一天，你的身体会有怎样的变化。

#### 体重减轻了

分娩后，你的体重大约要减轻5千克。

#### 器官回到原位

在怀孕期间，心脏、肝脏、胃和肺被子宫顶压向上，在分娩后也重新得到了更多的空间，开始逐渐地回到原位。这会让人感到轻松，但是刚开始的时候，这些器官向下滑动也会令你感觉不太适应。

#### 体温略高

在刚分娩后的24小时，你的体温会略有升高，一般不超过38℃。在这之后，体温大多会恢复到正常范围内。

#### 脉搏略缓慢

由于子宫胎盘循环的停止和卧床休息，你的脉搏略为缓慢，每分钟60 ~ 70次；呼吸每分钟14 ~ 16次；血压平稳，变化不大，如果是妊娠期高血压综合征者，血压会明显下降。

#### 下腹阵发疼痛

刚分娩后，你会因为宫缩而引起下腹部阵发性疼痛，称为“产后宫缩痛”，一般在2 ~ 3天后会自然消失。

## 观察产后出血量

产后出血是妈妈第一天需要特别注意的问题。目前，在我国导致产后死亡的第一原因就是产后出血。出血过多可导致休克、弥散性血管内凝血，甚至死亡。

胎儿娩出后，产妇在24小时内阴道出血量达到或超过500毫升，称为产后出血。比较常见的原因有：子宫收缩乏力，胎盘滞留或残留，产道损伤等。

产妇在分娩后两小时内最容易发生产后出血，所以，分娩后仍需在产房内观察。经过产房观察两小时后，产妇回到病房，可采取仰卧位休息，同时自己也要继续观察。一旦阴道有较多出血，应立即通知医生，查明原因，及时处理。

## 产后尽快排小便

自然分娩的产妇，在分娩后4小时即可排尿。少数产妇排尿困难，发生尿潴留，其原因可能与膀胱长期受压及会阴部疼痛反射有关，应鼓励产妇尽量起床解小便。如仍不能排尿，应进行导尿。

## 适当地活动身体

自然分娩的妈妈在分娩后6 ~ 12个小时内，就能试着慢慢下床走动。这样可以增强腹肌收缩，促进子宫复原、恶露排出，增进食欲，防止尿潴留和便秘发生。切记要做适度活动。剖宫产的新妈妈在醒后也可以做些简单的活动。

## 给宝宝喂奶

大脑发出信号增加乳汁的分泌，必须要尽早哺乳，形成神经反射，增加乳汁的分泌。尤其初乳含有大量的抗体，可保护宝宝免受细菌的侵害，所以，应尽可能地给宝宝喂初乳，以减少新生儿疾病的发生，这是所有奶粉无法替代的。同时，有利于妈妈自身的子宫收缩。

哺乳时间以5 ~ 10分钟为宜。哺乳的时间和频率与婴儿的需求以及妈妈感到奶胀的情况有关。刚分娩的妈妈身体虚弱、伤口疼痛，可采用侧卧位喂奶。每次哺乳后，应将宝宝抱起轻拍几下，以防溢奶。

## 分娩当天的饮食安排

分娩后的饮食安排对于产妇是相当重要的，由于宝宝出生后，体力透支，麻药药力消失后身体还会疼痛，胃肠功能趋于紊乱，从而食欲缺乏、食而无味。这些现象都是很正常的，因为妈妈的身体突然由重到轻，体内激素也突然发生变化，自然会产生种种不适症状。妈妈只要放松心情，注意饮食，很快就会恢复体力了。

分娩当天的饮食要清淡、稀软，以补充水分，促进消化。产后第一餐应首选易消化、营养丰富的流质食物。蛋花汤、牛奶冲藕粉、稀粥等都是很好的选择。第二餐可以用正常膳食，有些产妇在分娩后的一天

内，都感到疲劳无力或肠胃功能较差，也可继续选择比较清淡、稀软、易消化的食物，如各种粥类、面汤及蒸、煮或卧鸡蛋，依个人情况，第二天或第三天再用正常膳食。

做剖宫手术的新妈妈，手术后约24小时胃肠功能恢复，应再用术后流食1天，忌用牛奶、豆浆、大量蔗糖等胀气食品，情况好转后改用半流食1~2天，再转为普通膳食。个别新妈妈术后有排气较慢或身体不适又无食欲者，可多吃2天半流食，再食用普通膳食。

### 什么是恶露

恶露是产后子宫中残留的分泌物，由白细胞、红细胞、黏液和组织混合而成，生产后会经由阴道排出。通常自然分娩的产妇，恶露会自行排出；剖宫产产妇会由医生帮忙清理，恶露量较少，排出时间也会缩短许多。

产后需特别留意恶露的排出情况，及时更换产后专用卫生巾，保持会阴干爽，上完厕所后用冲洗器冲洗，并采用温水淋浴，一般都不会造成细菌感染，且让恶露顺利排出。产后第一周，深红色恶露，量多，一天约需更换3~5片产后专用卫生巾。若恶露量过多，有大血块、恶臭，甚至发烧、腹痛时，就必须赶紧就医。

### 如何帮助子宫复原

怀胎十月，子宫会随着胎儿的成长而逐渐扩大，产后的子宫需要时间慢慢恢复。这时，子宫必须收缩才能恢复至原本的大小，子宫收缩时会有硬度。一般情况，产后子宫底的位置约在肚脐上方，之后每天会下降1~2厘米；约10天后就会下降至盆腔内。

若产后1~2天发现子宫收缩不良，应适度地按摩直到子宫变硬，子宫变硬即表示正在收缩。进行子宫按摩时，先用手找到子宫的位置再进行顺时针环状按摩，产妇可视子宫的软硬程度来决定按摩的时间和频率。

子宫如恢复不良，最明显的症状就是出血不止。若产后2周仍恢复不佳，则应就医找出详细的原因。此外，哺乳也会引起宫缩，进而促进子宫复原。

### 产后排尿很重要

自然分娩的产妇在分娩后4小时内应有尿意，但排尿时可能会感到疼痛，或仅能排出少许尿液。分娩过程顺利的情况下，在1天内就能恢复正常排尿。剖宫产产妇术后麻醉药物作用消失后，护士会帮你拔除导尿管，这时应尽快自行排尿，减少导尿管插入时间过长而引起尿路感染的危险。

许多产妇在产后会出现排尿困难的现象，一般排尿困难在出院前都可恢复，严重者可能持续1个星期甚至1个月，因此，产妇在产后应试着自行排尿。在摄入水分正常的情况下，如果分娩后6小时都没有尿意，就可能因为生产造成排尿困难。

### 排尿困难的原因

#### 膀胱神经损伤

分娩时，若胎头卡在骨盆腔，膀胱会受到长时间的压迫，神经可能因此而受损，也就是神经疲劳，导致产后暂时失去排尿的能力，因此，在分娩前或分娩过程中建议适时导尿，避免让膀胱受到太大的压力。

#### 会阴伤口疼痛

有时产妇也会因阴伤口疼痛而不敢用力，导致排尿困难。因此，若是伤口过分疼痛，应告知医生，医生会视情况给予止痛药。而自然分娩的产妇则易因为会阴伤口水肿导致排尿困难，产后可能每隔几小时都需要导尿一次。

#### 麻醉药物

有些妈妈实施无痛分娩或剖宫产时进行了麻醉，也可能因为麻醉药剂的作用而影响排尿，有时术后需放置导尿管1 ~ 2天，直到麻醉药效完全散去后，才可恢复正常排尿。

### 产后排尿技巧

虽然产后身体疲惫，但仍要记得小便，若是生产后6小时都未解出小便，可请家人协助，或自行按摩下腹部，让尿液排出。若排尿时会阴伤口疼痛，也可利用会阴冲洗器，一边排尿一边冲洗，可减轻疼痛感，让尿液顺利排出。恢复排尿功能是产后非常重要的一项任务，妈妈们千万不要在此时憋尿，以免让膀胱神经过度疲劳，影响日后的排尿功能。

## 不同分娩方式的伤口如何护理

分娩造成的伤口依分娩方式不同分为两种。第一种是自然分娩的会阴侧切伤口，为了不让胎儿通过产道时撕裂会阴部位，产科医生多半会在分娩前先为产妇切开会阴，这样的伤口较整齐，也有助于生产后的缝合；第二种则是剖宫产的腹部伤口，剖宫产需切开腹部及子宫将胎儿取出，由于手术伤口较大，因此，需要较长的时间复原。

#### 自然分娩的伤口护理方式

会阴侧切伤口一般4 ~ 5天就会愈合，疼痛感会在1周内逐渐消退，约2周后伤口就可达到较稳定的状态。



会阴侧切伤口最重要的是产后清洁护理，用装有煮过的温开水的会阴冲洗器来冲洗会阴部位，洗时注意要从会阴向肛门洗，以免将肛门的细菌带到会阴伤口和阴道内。冲洗后，再用卫生纸以按压的方式将水分吸干，以保持干燥。若会阴伤口出现红肿的现象，应立即告知医护人员。如用温开水坐浴，最好在5000毫升水中加入1克高锰酸钾，以达到灭菌的作用。

### 剖宫产的伤口护理方式

剖宫产伤口5 ~ 7天可拆线，伤口疼痛感约在2周内逐渐消退，直到3周后才会完全不痛，但仍不代表伤口已完全复原，伤口完全稳定约需半年的时间。

剖宫产伤口务必保持伤口的干燥，通常医生会在伤口上贴上美容胶并覆盖纱布，纱布4天后即可取下，美容胶约在1周后可改换成透气胶带，每次淋浴后应将伤口拭干并更换胶带。

平时需避免拉扯伤口，同时避免会拉扯到腹部肌肉的产后运动。若伤口出现红、肿、热、痛等问题，即代表伤口可能受到感染，这些感觉持续未改善，甚至出现有异味的分泌物时，应尽快回医院检查。

## 第一周饮食要点

在经历分娩之后，母体分娩时消耗了各种营养素，产后大量出汗及排出恶露，也要损失一部分营养，妈妈的身体一般都处于比较虚弱的状态。分娩过程结束以后，马上就要开始哺育宝宝的阶段。所以，产后的食补非常重要，恰当的饮食调养可尽快补充足够的营养素，可补益受损的体质，防治产后病症，帮助产妇早日恢复健康，维持新生儿的生长发育。

产后第3 ~ 5天，大部分妈妈都可以恢复正常的饮食了，但仍要注意以清淡、易消化为基础，比如炒蔬菜、鱼汤、粥类等。鱼汤营养很丰富，但要先去掉上层的油，汤不要过咸。产后5 ~ 7天，应以米粥、软饭、碎面等为主食，为了便于催乳，可以加入鸡汤或猪蹄汤，但饮食避免过于油腻。

这段时间，妈妈不要吃辛辣和生冷坚硬的食物，如韭菜、大蒜、辣椒、胡椒、茴香等，这些食物会使母体内热，并通过乳汁影响到婴儿。而且，产后初期每餐不可过饱，建议少食多餐。

## 如何“下奶”

1. 务必让宝宝在出生后半天内吸吮你的乳头，以形成清晰的吸吮记忆与反射，有助于顺利喂奶。哺乳时间在5 ~ 10分钟为宜。每次哺乳后，应抱起宝宝轻拍几下，以防溢奶。

2. 一定要给宝宝吃上初乳，初乳中含有大量免疫物质，能使婴儿获得出生后的第一次免疫，以增强抗病能力。

3. 尽量让宝宝24小时留在你的身边，因为宝宝的存在能给乳汁分泌以最好的刺激，确保乳汁足量。
4. 宝宝吸吮时，要让他/她含住大部分乳晕，光吸乳头是吸不出多少的，而且对你的乳头也会有伤害，可以把他/她的小下巴往下轻轻拉一下，让他/她的嘴张大些，以便含住大部分乳晕。

### 该喝催乳汤了

宝宝出生以后，开始两三天内的乳汁比较黏稠、略带黄色，这就是初乳。初乳进入婴儿体内使婴儿体内产生免疫球蛋白A，从而保护婴儿免受细菌的侵害。初乳的分泌量不多，加之婴儿此时尚不会吮吸，所以好像无乳，可是若让宝宝反复吮吸，就会通了。

大多数的新妈妈常在分娩后的第三天开始喝鲫鱼汤之类的催乳汤。若是身体健康，初乳分泌量较多的产妇，可适当推迟喝汤时间，喝的量也可相对减少，以免乳房过度充盈淤积而不适。如产妇身体情况不是很好，就早些喝，喝的量也多些，可以根据每个妈妈的自身情况稍作调整。

### 什么时候可以开始活动

自然分娩的妈妈可于产后6 ~ 12小时起床，开始稍加活动。在下床行走前，建议先在床边坐5 ~ 10分钟，若没有任何不适，再慢慢起身。产后1日内，可在室内随意走动，再按时做产后健身操。做剖宫产的妈妈可推后至产后第3日起床，开始稍加活动，待拆线后伤口没有疼痛感时，再增加产后操。

如果产后较长时间不活动，很容易使血液本来就处于高凝状态下的产妇发生下肢静脉血栓；同时，产后盆腔底部的肌肉组织也会因缺乏锻炼，托不住子宫、直肠或膀胱而膨出。产后及早下床活动不仅有利于下肢血流增快和恶露排出，也能使腹部肌肉得到锻炼，早日恢复原来的收缩力，从而保护子宫、直肠和膀胱等器官。一般情况下，产后24小时就可在床上翻身、半坐位与卧式交替休息，第3天便可下床行走并练习产后体操，以便尽早恢复体形，同时也可减少便秘。

### 两个促进产后恢复的动作

最基础的产后运动是腹式呼吸运动，其主要目的在于收缩腹肌。平躺时，应用鼻子深呼吸，并将气吸入腹部，待腹部凸起后再慢慢吐气，重复5 ~ 10次。

此外，就是会阴收缩运动，其主要目的在于收缩会阴部肌肉，促进血液循环及伤口愈合，减轻疼痛肿胀。仰卧或侧卧时吸气，紧缩阴道周围及肛门口肌肉，接着闭气持续1 ~ 3秒，再吐气并慢慢放松，反复5次。



## 补养纳新阶段

### 了解恶露排出的变化

这周，恶露的排出量开始变少，颜色渐渐转为偏咖啡色。下周，恶露颜色继续变浅，为较为干净的血丝，之后转为淡黄或浅褐色。

恶露一般会在产后4 ~ 6周排干净。正常的恶露颜色会陆续转淡且量渐少，若是恶露量突然变多，且出现特殊味道，产妇又合并发烧达38.5℃，可能是细菌感染，应及时将产妇送医。

剖宫产产妇在产后10 ~ 14天，恶露量可能突然变多，因为有时血块会在此时才溶解，若没有合并其他异常症状，则属正常现象，可再观察。

### 月子里的饮食原则

1. “精”，是指妈妈要保证高蛋白食物的摄入量，保证食物富含营养。
2. “杂”，即饮食要多样化，不要一直只吃某样东西，应该广泛摄取，这样才能保证吸收的营养充分丰富，营养均衡。
3. “稀”，这就要求妈妈勤喝汤，勤喝牛奶，以补充水分，促进乳汁分泌。
4. “软”，指吃的食物要尽量软烂，至少要容易嚼碎，因为妈妈在生产的时候体力透支，在月子期间没有恢复，肠胃功能较差，不好消化，因此，要吃些软的食物，以易于妈妈消化吸收。

## 这些食物要多吃

为了恢复体力和哺乳、育儿，产妇应尽量补充身体所需的营养，下面的几类是产妇月子期间不可缺少的滋补佳品。

### 汤煲类

汤煲类营养丰富，易消化吸收，可促进食欲及乳汁的分泌，帮助产妇恢复身体。鱼汤、鸡汤、排骨汤、牛肉汤、猪蹄汤轮换着吃，其中鲫鱼汤、猪蹄炖黄豆汤是传统的下奶食品。面汤也是非常适宜产妇食用的，既可下挂面，又可做成薄面片、细面条汤，营养丰富，搭配多样。在汤中加上1 ~ 2个鸡蛋和适量的西红柿，既富有营养且易于消化，又利于产妇补养。研究证明，汤品对产后身体的恢复有很大好处。

### 米粥

小米粥是月子里必吃的食物，其营养优于精粉和大米。同等重量的小米含有的铁比大米高1倍，维生素B<sub>1</sub>的含量比大米高1.5 ~ 3倍，维生素B<sub>2</sub>的含量比大米高1倍，膳食纤维的含量比大米高2 ~ 7倍。可单煮小米或将其与大米合煮，有很好的补养效果。

另外，米粥质烂，且含有较多水分，有利于消化吸收。还可吃些花生米粥、赤豆糯米粥、鸡汤米粥等。但米粥也不是营养全面的食物，因此，要注意与其他米面调剂食用，以防造成营养缺失。

### 鸡蛋

鸡蛋中蛋白质及铁的含量较高，且含有许多其他营养素，容易被人体吸收利用，还无明显的“滞胃”作用，对于产妇身体康复及乳汁的分泌很有好处。

鸡蛋的吃法可采用多种形式，如蒸蛋、煮鸡蛋、蛋花汤、蛋羹等，每日以3 ~ 4个为宜，一次吃得太多胃肠吸收不了，不但浪费，对身体也无裨益，而且易引起消化不良，如一顿吃七八个甚至十多个鸡蛋是不恰当的。要达到平衡营养的目的，就没有必要吃这么多。有些地区甚至在“坐月子”的这1个月内只吃鸡蛋这一种食物，这是不恰当的。单一的食物营养并不全面，因此，不能满足产妇的营养需要。

### 牛奶

牛奶含有丰富的蛋白质及钙、磷、维生素D等，是补充体内钙质的好食品，且容易被人体吸收利用，对产妇健康的恢复及乳汁分泌很有好处。

产妇可根据自己的饮食习惯，每日喝250 ~ 500毫升牛奶，这样既有利于自己身体的恢复，又能增加奶水，使宝宝吃饱吃好。

### 红色食物

红糖、红枣、红小豆等红色食品，富含铁、钙等，对血色素的提高有利，可帮助产妇补血、去寒。但要注意，红糖是粗制糖，杂质较多，应将其煮沸后再食用。

## 究竟能否洗澡

在传统观念里，坐月子是不能洗澡的，这段时间对于产妇恢复非常关键，稍有不甚就会落下一身的毛病。老人说的不能洗澡，主要是怕产妇着凉，这种情况在生活条件越来越好的现在是可以避免的。空调开足、水温调好、门窗关严等，杜绝一切可能着凉的因素，舒舒服服洗个热水澡吧。

洗澡可以去除身上的污垢，促进血液循环，加速新陈代谢，保持身体清洁。但新妈妈还是要注意以下几点：

1. 保证伤口愈合后再洗澡。如果你是自然分娩，而且没有侧切伤口，那么，产后第三天就可以淋浴了。如果有侧切口，那么，必须等到伤口完全愈合后再洗澡，以免伤口感染。
2. 一定要保暖。水温和室温是监控的重点，正常来说，水温保持在37℃左右，室温保持在22℃左右比较合适。
3. 注意选择洗澡的方式。对于女性来说，淋浴是最好的选择。虽然盆浴很舒服很享受，但是水毕竟不是流动的，对于产后的妈妈而言，引起阴道感染的可能性会更大一些。
4. 控制好洗澡的时间。产妇的身体比较虚弱，产褥期不宜长时间站立，因此，洗澡的时间最好控制在10分钟之内。尤其在冬天，浴室内容易产生大量的水蒸气，洗澡的时间太长容易缺氧。
5. 出浴室之前，一定要把身上的水擦干，如果有干发帽，就一并将头部包好。水的蒸发能带走身体中的很多热量，直接暴露在温度相对降低的环境下，人会很容易着凉。
6. 剖宫产的妈妈不要急着洗澡，一定要确认伤口的状况良好，至少等两个星期以上才可以。

## 母乳喂养的正确姿势

妈妈可以采取坐着或躺着的方式给宝宝喂奶，只要感到身体轻松、舒适即可。喂奶姿势准备好后，妈妈应该把宝宝放在自己的腿上，托起宝宝的小屁股，让宝宝的脸靠着妈妈的胸部，下颌紧贴妈妈的乳房，妈妈用手掌托起整个乳房，先用乳头刺激宝宝小嘴周围的皮肤，当宝宝张开嘴时，顺势把乳头和乳晕一起送到宝宝嘴里，保证宝宝能够充分含住妈妈的乳头。宝宝吸吮时要含住的是妈妈的乳头和乳晕，如果仅仅吸吮乳头的话，不但宝宝吃着费劲，妈妈的乳头也容易皴裂。

喂奶时，妈妈应该一边喂奶，一边用手指按压乳房，这样既便于宝宝吮吸，又可防止宝宝鼻子被堵住。如果奶量很多，喷射出来的话，宝宝吞咽不了那么快，就很容易被呛到，这时，妈妈可以用食指和中指夹住乳晕上方的乳房，使乳汁排出减缓。

如果小宝宝衔不住妈妈的乳头，千万不能硬把宝宝的头部往乳房上靠，以免宝宝的鼻子被堵住而无法吃奶。最好的方法是让宝宝仰着头吃奶，下颌贴近乳房，前额和鼻子尽量远离乳房，以保证宝宝食管畅通，更有利于呼吸和进食，也有利于宝宝的牙齿发育。

### 刺激乳汁分泌的方法

1. 每次给宝宝喂奶，应该两边乳房轮流喂。如果乳汁量很大，宝宝每次吃一侧乳房就能满足，等下次喂奶时，可先喂另一侧乳房，使每个乳房都有排空的机会，这对刺激乳汁分泌很有益处。一般情况，一侧乳房的乳汁往往不能满足宝宝的需要，因此，每次喂奶时，两侧乳房都要喂。如果这次喂奶先喂的是左侧乳房，那么，下次就应该先喂右侧乳房。而且，每次喂奶应尽量保证一侧乳房完全排空，这样才能保证妈妈不断泌乳，保证母乳供应。当确定宝宝吃饱了，但乳房里还有乳汁，要用吸奶器吸出来，让乳房彻底排空。

2. 不要用延长喂奶间隔的方法攒积乳汁，这样不仅不会增加乳汁分泌，还会使乳汁越来越少，因为这种做法与泌乳机制相悖。只有宝宝经常吸吮，乳汁分泌才会越来越旺盛。

3. 宝宝刚出生时，吸吮能力较弱，往往吃上几口就睡着了。此时，妈妈可用乳头刺激宝宝嘴唇，或捏捏他/她的小鼻子，或提提他/她的小耳朵，弄醒宝宝，尽量让宝宝多吸吮乳房，以刺激乳汁分泌。

### 床上产后保健操

#### 第一节：呼吸

深呼吸，用鼻子缓缓地深吸一口气，再从口中慢慢地吐出来。

#### 第二节：颈部运动

仰卧，两手放于脑后，肩着床，只是颈部向前弯曲。复原，颈部向右转，犹如向旁边看，然后向左转。

#### 第三节：转肩运动

臂屈，手指触肩，肘部向外侧翻转。返回后，再向相反方向转动。

#### 第四节：手指屈伸运动

从大拇指开始，依次握起，再从小拇指依次展开。两手展开、握起，反复进行。

#### 第五节：腕部运动

两手在前相握，手掌向外，向前伸展，握掌。坚持5秒，放松。

#### 第六节：脚部运动

两脚并拢，脚尖前伸。紧绷大腿肌肉，向后弯脚踝。呼吸2次后，撤回用在脚上的力。随后将右脚尖前伸，左脚踝后弯，左右交替。





## 帮助身体回到最佳状态

### 为什么要坐月子

坐月子，医学上称为产褥期，一般指产后6周，即42天。坐月子是为了协助产妇顺利度过人生的转折，因为婴儿产出让身体、生活有所改变，从人妻到人母的变化是很大的，产妇要趁此机会调养身体，从身心上适应自己作为妈妈的角色转变。在月子期里，产妇要注意休息，调养好身体，促使生殖器官和肌体尽快恢复。

产妇由于分娩时出血多，加上出汗、腰酸、腹痛，非常耗损体力，气血、筋骨也很虚弱，这时候很容易受到风寒的侵袭，需要一段时间的调补，因此，产后必须坐月子才能恢复健康。坐月子的目的是在这段时间内做适度的运动与休养、恰当的食补与食疗，使子宫恢复生产前的大小，将气血经过调理恢复过来，甚至比以前更好，从而将不好的体质在这段时间慢慢改变过来。

在坐月子的过程当中，实际上是产妇整个生殖系统恢复的一个过程。恢复得不好，会影响产妇的身体健康。

产前准妈妈担负着胎儿生长发育所需要的营养，母体的各个系统都会发生一系列的适应变化。子宫肌细胞肥大、增殖、变长，心脏负担增大，肺脏负担也随之加重，妊娠期肾脏也略有增大，输尿管增粗，肌张力减低，蠕动减弱。其他如肠胃、内分泌、皮肤、骨、关节、韧带等，也会发生相应的改变。

产后胎儿娩出，母体器官又会恢复到产前的状态。子宫、会阴、阴道的创口会愈合，子宫缩小，膈肌下降，心脏复原，被拉松弛的皮肤、关节、韧带会恢复正常。这些形态、位置和功能能否复原，则取决于产妇在坐月子时的调养保健。若养护得当，则恢复较快，且无后患；若稍有不慎，调养失宜，则恢复较慢。

## 坐月子的饮食禁忌

产妇在坐月子时，正是分娩后的恢复期，体质比较虚弱，应忌食一些不利于健康的食品。

### 忌食寒凉生冷食物

产后身体气血亏虚，应多食用温补食物，以利于气血恢复。若产后进食生冷或寒凉食物，会不利于气血的充实，容易导致脾胃消化吸收功能障碍，且不利于恶露排出。

### 远离辛辣刺激性食品

食用辛辣食品，如辣椒，容易伤津、耗气、损血，加重气血虚弱并导致便秘，而且进入乳汁后，对婴儿也不利。刺激性食品，如浓茶、咖啡等，也要禁食，它们会影响母婴的睡眠及肠胃功能。热性食物，如大蒜、韭菜等，也要少食为妙。产妇饮食宜清淡温和。

### 过咸及酸涩收敛食品不宜吃

过咸的食物，如腌制品，含盐分多，盐中的钠可引起水潴留，严重时会造成水肿。但并不是一点盐分也不能摄入，产后尿多、汗多，所以，排出的盐分也增多，可以在饮食中补充少量盐，来维持水电解质平衡。产后也不宜进食酸涩收敛类食品，如乌梅、莲子、柿子、南瓜等，以免阻滞血行，不利于恶露排出。



### 抵御巧克力的诱惑

产妇常吃巧克力，会影响食欲，使身体发胖，且会造成必需的营养素缺乏，影响产妇的身体健康。此外，过多食用巧克力，对哺乳婴儿的发育也会产生不良影响。因为巧克力所含的可可碱会渗入母乳并在婴儿体内蓄积，从而损伤婴儿神经系统和心脏，使婴儿肌肉松弛、排尿量增加，导致婴儿消化不良、哭闹不停、睡眠不稳。

### 忌食过硬、不易消化的食物

产妇本身胃肠功能较弱，加上运动量又小，坚硬、油炸、油煎和肥厚味的食物，不利于产妇消化、吸收，往往还会导致消化不良。

### 忌食过饱

产妇胃肠功能较弱，吃得过饱会妨碍其消化功能。产后应做到少食多餐，每天可进食5 ~ 6次。

### 不宜食用味精

味精的主要成分是谷氨酸钠，产妇在摄入高蛋白饮食的同时，又多食味精，会使大量的谷氨酸钠通过乳汁进入宝宝体内，与宝宝血液中的锌发生特异性结合，形成不能被机体所吸收的谷氨酸锌，从而使



宝宝发生急性锌缺乏。锌是人体必需的微量元素，可以改善食欲并促进消化功能，若是缺锌，不仅会使舌上的味蕾受累而影响味觉并导致厌食，还可能会导致宝宝智力发育低下、暗适应异常、性晚熟以及生长发育缓慢等。

### 如何预防乳头皲裂

每次喂奶，妈妈要控制时间，最好不超过20分钟。因为宝宝口腔中也是有细菌的，假如皲裂的乳头长时间浸泡在宝宝嘴巴里，细菌会通过破损的皮肤引发乳房感染。

如果妈妈实在疼得不行，可以把乳汁挤出来，用小匙喂养宝宝。但不要用奶瓶，以免宝宝产生乳头混淆，从此不爱吸吮母乳了。

#### 治疗皲裂的妙招

1. 喂奶前，妈妈可以先挤一点奶出来，这样乳晕就会变软，有利于宝宝吮吸。
2. 喂奶后，妈妈可用10%的鱼肝油涂抹在乳头上，这样能促进伤口愈合；也可挤出少量乳汁涂在乳头和乳晕上，使其自然干燥，如果能靠近窗户照射一下阳光就最好了，因为乳汁不仅具有抑菌作用，而且还有利于乳头皮肤的愈合。

### 对产后抑郁Say “No”

产后有情绪的波动是很正常的事情，若一直感觉到低落、绝望、不安、无助，就有可能是抑郁的前兆，你可以对照以下几个症状，如果达到5项或者更多，那就需要注意调节心情了。

1. 彻夜难眠，睡得不安稳。
2. 没有食欲，越来越瘦。
3. 烦躁不安。
4. 绝望、消沉或经常哭泣。
5. 很难做决定。
6. 对所有的事情都没有兴趣。
7. 不断否定自己。

#### 如何预防产后抑郁

1. 不要把心事埋在心里，找好朋友倾诉倾诉，讨教讨育儿经验。
2. 不要给自己提太高的要求，天底下没有绝对完美的事情，还是放下一些压力吧。



3. 见缝插针，抓紧时间睡觉，哪怕是闭目养神几分钟也好。
4. 不要忘记和丈夫多交流，作为生活中的好“战友”，你们应该多了解对方的想法。
5. 学会自我放松，干一些自己比较感兴趣的事情。

### 我要恢复产前的紧致

产后运动的目的在于减轻因为分娩所造成的身体不适，并且以简单的伸展运动来协助腹部、骨盆肌肉群的恢复。进行产后运动须先排空膀胱，并且避免在饭前或饭后1小时内进行。

1. 卧式锻炼：靠床沿仰卧，臀部放在床沿，双腿挺直伸出悬空，不要着地。双手把住床沿，以防滑下。双腿合拢，慢慢向上举起，向上身靠拢，双膝伸直。当双腿举至身躯的上方时，双手扶住双腿，使之靠向腹部，双膝保持伸直。然后，慢慢地放下，双腿恢复原来姿势。如此反复6次，每天1次。

2. 立式锻炼：站立，双腿微分开，收缩两侧臀部肌肉，膝部外转，然后收缩括约肌，使阴道往上提的方向动。经过耐心锻炼，即可学会分清阴道和肛门括约肌舒缩，改善阴道松弛状态，提高阴道收缩机能。

### 何时可以有“房事”

一般而言，恢复房事的最佳时机是产后6~8周。因为，准妈妈在怀孕期间会有明显的体质变化，这些状态通常会在产后6周逐渐复原。在此之前，如果太用力，就会引起不适。

会阴侧切和剖宫产的产妇，伤口都要6周左右才会复原。在42天的产后检查时，医生通常会检查伤口是否愈合、缝线有没有完全吸收、子宫是否恢复到常态以及排卵周期是否已经开始了。如果医师告诉你复原得很好，你才可以依自己的情况安排“房事”。

产后过性生活时，丈夫应特别注意：

1. 每次性生活的时间不宜太长，以免影响妻子休息和消耗过多精力，要多施爱抚行为。
2. 行动不可过猛，否则会伤害妻子刚刚恢复的阴道。
3. 要注意保护妻子的乳房，因为这时的乳房经常充盈着大量奶水，如果受压，会导致乳房疾病，给大人、孩子造成痛苦。
4. 由于卵巢在产后20天左右就可恢复排卵功能，1个月左右就可来月经，故产后开始性生活时，要采取避孕措施。



## 产后运动的注意事项

产后运动，首先要注意运动量的大小，应根据自己的身体状况，以不痛不累为准则，一定不能急于求成，使自己过于疲劳。如果运动中出现流血量变大或血呈鲜红色的情况，要立即停下来休息，并咨询医护人员，延迟运动。

其次，应该从最简单的动作开始，在前6周应尽量避免采用趴着、膝盖和胸部着地的姿势，以免发生空气性栓塞。在怀孕、哺乳期间，母体大量的钙质都输送给了婴儿，所以，产后关节松弛可能会持续一段时间，特别是母乳喂养的女性，应该注意保护关节，尽量不做单脚用力的动作，如跳跃等。

此外，运动宜在吃饭1小时后进行，且不要吃得太饱，运动后要注意补充水分。





未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

#### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

怀孕了：没经验准妈妈的研究“生”记录 / 阿朵编著 . —北京：电子工业出版社，2015.5

ISBN 978-7-121-25620-2

I . ①怀… II . ①阿… III . ①优生优育—基本知识 ②妊娠期—妇幼保健—基本知识 ③围产期—妇幼保健—基本知识 ④产褥期—妇幼保健—基本知识 IV . ① R169.1 ② R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 043948 号

策划编辑：王秋墨

责任编辑：夏应鹏

特约编辑：向 阳

内文设计：一克米工作室

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：889×1194 1/20 印张：12.5 字数：345 千字 彩插：1

版 次：2015 年 5 月第 1 版

印 次：2015 年 5 月第 1 次印刷

定 价：49.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 [zlts@phei.com.cn](mailto:zlts@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：(010) 88258888。